GĂTEȘTE ÎN 30 DE MINUTE CU JAMIE

Alte cărți de Jamie Oliver, apărute la Curtea Veche Publishing

Bucătarul se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

La masă cu Jamie

Cu Jamie în Italia

Să gătim cu Jamie

Acasă la Jamie

Jamie, ministrul hranei sănătoase

GĂTEȘTE ÎN 30 DE MINUTE CU JAMIE

JAMIE OLIVER

Fotografii de
DAVID LOFTUS

Traducere din limba engleză de
ANDREEA-ROSEMARIE LUTIC

Curtea veche
BUCUREȘTI, 2012

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Gătește în 30 de minute cu Jamie/
Jamie Oliver ; cu fotografii
de David Loftus ; trad.: Andreea-Rosemarie Lutic. - București : Curtea
Veche Publishing, 2012
Index
ISBN 978-606-588-402-1

I. Loftus, David (foto.)
II. Lutic, Andreea-Rosemarie (trad.)

641.55

First published in Great Britain in the English language by
Penguin Books Ltd. in 2010

JAMIE OLIVER
Jamie's 30 Minute Meals

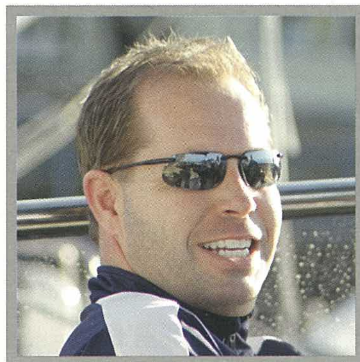
Editor: Grigore Arsene
Redactor: Emilia Vesa

Curtea Veche Publishing
str. Aurel Vlaicu nr. 35B, București, 020091
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26
redacţie: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuţie: 021 222 25 36
redactie@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-402-1

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

jamieoliver.com



SIMON LAURENCE KINDER
7 aprilie 1962 – 16 mai 2010

Dedic această carte lui Simon Kinder, un prieten drag care, din nefericire, nu mai este printre noi. A fost Managing Director la Magimix UK și unul dintre cei mai buni și mai iubiți oameni din industria alimentară. Îmi plăcea să fiu în preajma lui, iar pasiunea sa pentru mâncare și pentru prietenie era întotdeauna apreciată. O să ne lipsească mie și echipei mele, dar și personalului de la Magimix. Transmitem multă dragoste copiilor lui minunați, Max și Katya, mamei lor, Monica, precum și întregii sale familii.

I-ar fi plăcut tare mult această carte, pentru că folosim foarte des robotul de bucătărie și blenderul, ca să meargă totul repede. Dumnezeu să-l odihnească!

MENIURILE




Cloves
Oregano
Tilda


G-STAR

SUNT PREA OCUPAT... E PREA SCUMP... NU ȘTIU CUM SĂ FAC...

Iată cele trei scuze pe care le aud mereu atunci când îi întreb pe oameni de ce nu gătesc acasă mai des. Dar aceste motive nu stau în picioare dacă aveți la îndemână instrumentele potrivite, niște rețete bune și dorința de a vă organiza puțin viața. Indiferent dacă sunteți un bucătar nemaipomenit sau un novice în domeniu, cartea de față vă oferă chiar ceea ce scrie pe copertă. Sunt convins că, dacă veți încerca să preparați mesele mele care sunt gata în 30 de minute, modul în care gătiți se va schimba pentru totdeauna.

Principalul avantaj al meselor prezentate în această carte nu este faptul că sunt gata repede (chiar sunt!) și nici că se folosesc o sumedenie de trucuri și ponturi deștepte (ceea ce e adevărat!), ci că am scris rețetele într-un mod cu totul deosebit. Vom parcurge împreună fiecare pas necesar pentru a găti o masă de la cap la coadă; astfel, în 30 de minute, veți reuși să oferiți feluri principale extraordinare, garnituri și salate nemaipomenite, băuturi și deserturi delicioase – folosind o singură rețetă! Am pregătit pentru voi 50 de mese incredibile: cu carne, vegetariene, cu paste și deserturi rapide, preparate savuroase pe bază de curry și alte minunății despre care, poate, n-ați fi crezut că pot fi gata într-o jumătate de oră.

Vreau ca această carte să vă propulseze la un nou nivel, ca să vă hrăniți familia cu mâncăruri alese, preparate rapid, cu stil. Vă voi sugera să folosiți bucătăria într-un mod cu totul nou; e ceva diferit, e amuzant, iar rezultatele sunt uluitoare!

AVEȚI TIMP

Chiar dacă ați fi cea mai ocupată persoană din lume, tot trebuie să mâncați. Vă voi arăta că, în doar 20–30 de minute, exact cât durează să încălziți în cuptor ceva gata preparat, să vă uitați la televizor sau să comandați ceva de la restaurant, puteți pune pe masă niște mâncăruri delicioase, gătite în casă.

De curând mi-am dat seama că în timpul săptămânii nu găteam prea eficient. Deoarece mă pricep la gătit, deseori îmi alcătuiesc meniurile după bunul meu plac și după inspirația de moment, dar asta însemna nu cu mult timp în urmă că, deși mâncarea era grozavă, aveam o metodă ușor haotică și petreceam cam mult timp în bucătărie, inclusiv în ceea ce privește curățenia, în loc să-mi duc copiii la culcare și să le citesc o poveste. Prin urmare, am început să-mi fac un plan și să abordez metodic mesele de luni până joi. Și n-am mai privit înapoi.

Firește, în weekend încetinesc ritmul și petrec mai mult timp în bucătărie, dar ținând cont de agitația din cursul săptămânii, e util să organizați cumpărăturile și gătitul. Având în vedere tendința de a petrece tot mai puțin timp cu familia, sper că, după ce veți învăța să preparați rapid mâncăruri delicioase, vă veți strânge mai des împreună cu cei dragi în jurul mesei.



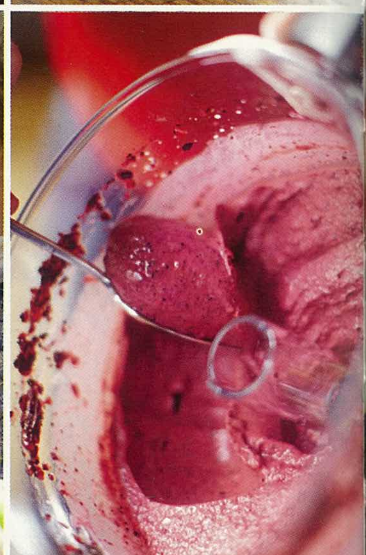




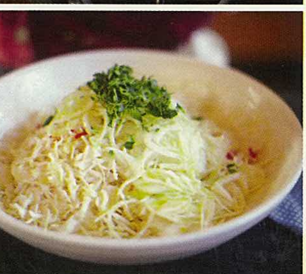






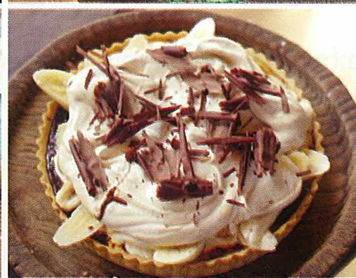


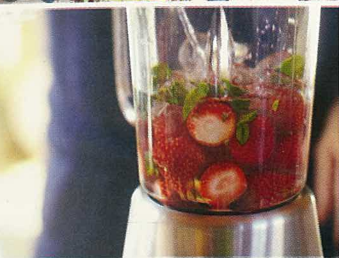









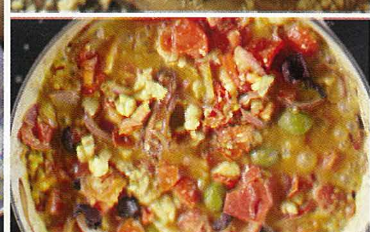














NU E PREA SCUMP

Nu mi-am propus să vă ofer rețete ieftine; de fapt, unele dintre ele i-ar satisface chiar și pe cei mai pretențioși dintre noi! Din curiozitate însă, am comparat costul acestor mese cu prețul unora echivalente din oraș – și se pare că majoritatea sunt mult mai ieftine când sunt preparate de la zero decât atunci când sunt cumpărate din restaurant sau de la supermarket. Gândiți-vă la avantaje: să fiți în propria casă cu cei dragi și să vă delectați cu niște mâncăruri fantastice la un preț mai mic decât ați cheltui oriunde în altă parte; în plus, mâncarea va fi mai sănătoasă și veți ști exact ce conține. Ce poate fi mai minunat?!

De asemenea, gătind acasă, am descoperit o mulțime de ponturi și trucuri pe care le-am inclus în rețete; sper că vă vor ajuta să deveniți bucătari mai rapizi și mai inteligenți, indiferent ce gătiți. Cu vremea, veți reuși totodată să faceți economii, deoarece veți fi capabili să gătiți orice pornind de la zero, într-un timp foarte scurt.

VĂ VOI ARĂTA CUM

Rețetele sunt planificate cu grijă, astfel încât să nu irosiți nici măcar un minut. M-am ocupat de toate chestiunile dificile, cum ar fi organizarea meniului și calcularea timpilor de preparare; tot ce aveți de făcut este să urmați instrucțiunile, să vă mișcați rapid și să savurați experiența. Nu vă faceți griji dacă la început veți depăși puțin timpul și în bucătărie va fi cam dezordine; cu timpul vă veți îmbunătăți performanțele în mod spectaculos. Rețineți că ideea este să gătiți într-un mod cu totul nou. La fel ca atunci când învățați să mergeți pe bicicletă, să conduceți automobilul sau să faceți dragoste, s-ar putea ca la început să nu iasă totul bine, dar în cele din urmă veți obține rezultate incredibile!

Ce-i drept, o să aveți de muncă. Rețetele prezentate or să vă solicite și veți învăța să faceți mai multe lucruri în același timp, dar în curând vă veți obișnui și, într-o oarecare măsură, chiar veți deveni dependenți. Nu vă recomand să adaptați rețetele, să adăugați unele produse (cel puțin nu la început) sau să folosiți alte ingrediente și cantități decât cele folosite de mine, deoarece au fost testate de echipa mea și chiar de persoane necunoscute și știu că funcționează. Firește, vor fi seri în care nu veți dori altceva decât să vă cuibăriți pe canapea alături de partener(ă) și să mâncați un bol de paste sau o salată; în acest caz, puteți alege felurile preferate din rețetele pe care vi le-am oferit, deoarece sunt prezentate clar și pot fi ușor selectate. Dar în serile din timpul săptămânii sau în weekendurile în care aveți multe de făcut și toată lumea e acasă, amintiți-vă că în mai puțin de o jumătate de oră puteți prepara ceva deosebit, cu condiția să vă canalizați energia în acest scop.

Pentru a găti rapid, trebuie să adoptați modul de gândire „mese în 30 de minute“, ceea ce presupune să vă organizați bucătăria și echipamentul. În următoarele câteva pagini vă prezint tot ce trebuie să știți în acest scop. Sunt informații importante și utile, așa că vă rog să le citiți înainte de a începe să preparați rețetele. Priviți-le ca pe o chemare la acțiune!

Veți vedea că am un stil de a scrie direct și la obiect – dintr-un motiv bine întemeiat. Vreau să dobândiți două lucruri pe care ni le dorim cu toții: mâncăruri gustoase și aspectuoase, care vă încântă cu savoarea lor, și mai mult timp petrecut alături de cei dragi. Dați-i drumul și distracție plăcută!

Jamie O xx

PS Când vedeți acest simbol în rețete, mergeți la adresa www.jamieoliver.com/30MM, unde veți găsi un filmuleț util despre tehnica respectivă, la secțiunea despre detalii practice. De asemenea, pe site-ul meu găsiți multe alte filmulețe (inclusiv unul despre folosirea cuțitului), imagini pas cu pas, ponturi, sugestii și o mulțime de alte materiale interesante care vă vor ajuta să gătiți bine și sănătos.

REDAȚI BUCĂTĂRIEI DESTINAȚIA INIȚIALĂ!

Foarte mulți dintre noi încearcă să prepare cina împiedicându-se de jucăriile copiilor, de revistele de pe masă, de bonurile îngrămădite pe suprafețele de lucru, de genți, chei, haine, pantofi și alte minunății de acest gen. Însă lucrurile se vor schimba, fiindcă scopul meu este să vă ajut să aveți o bucătărie cât mai curată și ordonată, ca să puteți prepara în fiecare seară feluri incredibile. Nu lăsați ca celelalte camere să vă invadeze spațiul de lucru: dacă vedeți ceva care nu-și are rostul în bucătărie, găsiți-i un alt loc.

Sortați echipamentul

Faceți-vă timp (o oră sau două) și scoateți toate ustensilele de gătit. Câte dintre ele folosiți? De care articole din lista esențială de la pagina 21 aveți nevoie? Dacă găsiți oale uriașe sau dispozitive de bucătărie fanteziste pe care le folosiți doar o dată sau de două ori pe an, depozitați-le într-o cămară sau într-un loc unde să nu vă încurce. Veți vedea că munca în bucătărie va merge mult mai ușor.

Pregătiți ustensilele

Înainte de a vă apuca de gătit, parcurgeți rețeta ca să identificați toate ustensilele pe care le veți utiliza. Scoateți-le pe toate ca să le aveți la îndemână în timpul preparării. Dacă știți că va trebui să puneți ceva în congelator, asigurați-vă că aveți suficient loc, ca să nu vă împiedicați de acest amănunt.

Mie mi se pare foarte util să păstrez ustensilele mai mari, precum cleștele de bucătărie, spatula pentru pește și lingurile de lemn, într-un borcan mare pus lângă aragaz, ca să ajung ușor la ele în timp ce gătesc, dar puteți proceda cum vă convine în funcție de spațiul pe care-l aveți. Borcanele transparente cu capac ermetic sunt nemaipomenite pentru păstrarea unor ingrediente precum făină, zahăr, condimente și plante aromatice, fiindcă vă permit să găsiți imediat lucrurile de care aveți nevoie.

Faceți ordine din mers

Deoarece activitatea de preparare a meselor va fi intensă și rapidă, e o idee foarte bună să aveți la îndemână un coș de gunoi sau un vas mare pentru deșeuri. De asemenea, ar fi bine să goliți chiuveta sau mașina de spălat vase, pentru ca bucătăria să nu arate ca după război când terminați de gătit. Poate că vi se par niște sfaturi elementare, dar vor avea un efect important.

Faceți loc pentru mâncare

Faceți ordine pe masă înainte de a începe să gătiți. Dacă e aglomerat, mâncarea fierbinte și delicioasă va trebui să aștepte în timp ce strângeți. Prin urmare, puneți lucrurile la loc înainte de a vă apuca de treabă și veți fi în stare să gătiți ca niște adevărați profesioniști.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE INGREDIENTE

Sper că mă cunoașteți deja destul de bine ca să știți că, atunci când folosesc ouă sau carne de pui într-o rețetă, acestea provin de la păsări crescute natural. Același lucru e valabil și în ceea ce privește carnea de porc. Atunci când cumpărați ingredientele, trebuie să țineți cont de multe aspecte, iar industria alimentară este într-o continuă schimbare și evoluție. Ca să vă fie mai clar, iată standardele mele atunci când merg la cumpărături:

Ouă: Întotdeauna mari, preferabil de la găini crescute natural

Carne de pui: Preferabil de la pui crescuți natural

Carne de porc: Preferabil de la porci crescuți natural

Gelatină: De vită sau vegetală, nu de porc

Pește: Pescuit ecologic

Somon: Preferabil crescut ecologic

Supă de pui, vită sau legume: Preferabil bio

Maioneză: De bună calitate, preferabil preparată cu ouă de la găini crescute natural

Bezea: Preferabil preparată din ouă provenite de la găini crescute natural

Aluat de prăjituri: Preferabil obținut din ouă provenite de la găini crescute natural

Tăieței cu ou: Preferabil cu ouă provenite de la găini crescute natural


Tefal
Tefal



AVEȚI NEVOIE DE ACESTE USTENSILE

Deoarece este de datoria mea să vă ajut să preparați rețetele din carte într-un mod rapid și eficient, o să fiu direct: pentru a pregăti mesele în 30 de minute, aveți nevoie de ustensilele enumerate pe pagina alăturată. Dacă vă lipsesc unele articole, precum robotul de bucătărie sau un blender, nu veți putea lucra suficient de repede.

Am calculat prețul total pe baza informațiilor de pe site-urile Argos, Debenhams și John Lewis și, dacă porniți de la zero, puteți cumpăra absolut toate articolele din listă cu circa 300 de lire sterline. Printre acestea se numără un robot de bucătărie și un cuptor cu microunde, de circa 30 de lire fiecare, și un blender de circa 10 lire (cam cât un rând de halbe de bere la un pub). Firește, pe site-urile menționate găsiți produse într-o gamă largă, de la foarte simple și ieftine la cele mai sofisticate. Fie că vreți să cheltuiți doar minimum necesar, fie că faceți o investiție mult mai mare, achiziționarea acestui pachet de bază nu trebuie considerat un obiectiv irealizabil. Începeți cu ce vă permiteți, iar cu timpul luați-le și pe celelalte, deoarece cu cât aveți mai multe, cu atât veți putea prepara mai multe dintre meniurile prezentate în această carte mai repede și mai bine.

Personal, atunci când vine vorba de lucruri precum cuțite, cratițe și echipamente electrice, eu sunt de părere că merită să cheltuiți puțin mai mult și să cumpărați ceva durabil și de calitate. Prin urmare, faceți economii sau treceți articolele respective pe lista cu cadouri pentru ziua de naștere, vacanță sau nuntă. Dacă nu aveți o presă pentru usturoi sau un cuțit pentru decojire rapidă, săriți peste cana cu cappucino de dimineață și investiți cele două lire într-un asemenea produs.

Majoritatea oamenilor mănâncă de trei ori pe zi, în fiecare zi. Atunci când dați banii pe mâncare gata preparată, preambalată sau fast-food, fiindcă nu vreți să-i investiți în propria bucătărie, să nu vă faceți iluzii și să susțineți că faceți economii. Eu știu că, dacă veți cumpăra articolele din lista alăturată, vă veți recupera însutit investiția, așa că vă rog, pentru binele vostru, al familiei și al viitorilor voștri oaspeți la cină, echipați-vă bucătăria. Dacă nu o faceți, vă păcăliți singuri.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE CUPTOARELE CU MICROUNDE

Cuptorul cu microunde a devenit sinonim cu bucătăria rapidă, așa că includerea lui pe lista mea de echipamente este, cu siguranță, o prioritate! Dar am citit că în peste 92% dintre gospodăriile din Marea Britanie există un cuptor cu microunde, așa că ar fi o prostie din partea mea să cred că nu aveți. În această carte, veți folosi cuptorul cu microunde pentru a face mai mult loc pe aragaz și pentru a găti mâncare proaspătă și gustoasă. Rețetele din carte au fost testate folosind un cuptor de 800 W, așa că, poate, va fi nevoie să ajustați timpul de preparare sau nivelul de putere în funcție de cuptorul vostru.

LISTA

Robot de bucătărie cu următoarele dotări: cuțit standard, discuri pentru tăiat felii subțiri și groase, răzătoare cu găuri mici și mari, tel și bătător

Blender

Cuptor cu microunde

Mixer electric

Ibric

Tigaie-grătar mare (de aproximativ 25 × 29 cm)

Tigaie mare, neaderentă, cu capac, care poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de circa 30 cm)

Tigaie medie neaderentă, cu capac (cu diametrul de circa 26 cm)

Tigaie mică neaderentă, cu capac (cu diametrul de circa 20 cm)

Oală mare cu capac (cu diametrul de circa 24 cm)

Cratiță medie, cu capac (cu diametrul de circa 20 cm)

Cratiță mică, cu capac (cu diametrul de circa 16 cm)

Vas de gătit la aburi cu 3 niveluri

Tavă mare și adâncă pentru friptură (de circa 28 × 35 cm)

Tavă medie pentru friptură

Tavă pentru copt (de circa 26 × 32 cm)

Tavă de copt neaderentă

Grătar de sârmă

Formă de brioșe cu 6 locașuri

Formă scundă cu 12 locașuri (sau formă pentru tarte)

3 cuțite de bună calitate: cuțitul bucătarului (multifuncțional, de 20–30 cm, cu lama groasă), cuțit pentru decojit, cuțit de pâine

2 tocătoare din plastic

2 tocătoare mari din lemn

Boluri de diverse mărimi (care să intre unul într-altul)

Strecurătoare

Sită fină

Mojar și pistil

Presă pentru usturoi

Clește de bucătărie

Paletă pentru pește

Linguri de lemn

Polonic

Spumieră

Spatulă

Presă pentru cartofi

Cuțit pentru decojire rapidă

Răzătoare pătrată

Răzătoare fină de mână

Cană de măsurat

Cântar de bucătărie

Linguri pentru măsurat

Tel rotund

Deschizător de conserve

Făcăleț

Pensulă pentru patiserie

Deschizător de sticle

Lingură pentru înghețată

Folie de aluminiu, hârtie de copt care nu absoarbe grăsimea

Folie de plastic pentru cuptorul cu microunde

MASA ÎN FAMILIE

Această carte conține multe rețete de mâncăruri pe care le veți savura împreună cu familia și prietenii; de aceea consider că masa reprezintă esența acestui volum. Toate felurile delicioase pe care le veți prepara se vor regăsi pe masă, într-un aranjament armonios, iar servirea lor împreună va fi o experiență socială plăcută. Deoarece vreau să vă ajut în acest sens, mai jos vă ofer o listă cu câteva articole pe care le folosesc pentru servirea mesei. Aceste lucruri nu sunt „esențiale“ asemenea celor din lista cu ustensile de gătit, dar după mine sunt incredibil de importante, deoarece vă ajută să-i atrageți pe oameni în jurul mesei.

- Platouri de toate formele și mărimile – moderne sau vechi și elegante, în funcție de stilul pe care-l preferați
- Boluri mari și frumoase pentru servit salate, supe, legume și deserturi
- Tocătoare mari din lemn, care arată suficient de bine pentru a fi folosite și la servit
- Șervete, tocătoare sau chiar plăci din ceramică pe care să puneți tăvi, oale și cratițe scoase din cuptor și plasate direct pe masă
- Tigăi și cratițe cu aspect plăcut, din care să puteți servi la masă (merită să rețineți acest detaliu pentru momentul când mergeți să cumpărați cratițe pe care să le puteți folosi apoi cu dublu rol)
- Căni de ceai sau de cafea care pot fi folosite și ca boluri mici pentru desert (mi se par chiar mai drăguțe dacă nu sunt la fel)
- Halbe sau borcane în care să puneți tacâmurile (cine spune că trebuie să puneți masa în fiecare seară?)
- Boluri mici pentru sosuri
- Sosiere și păhărele mici din sticlă pentru sosuri de friptură și dressinguri
- Un vas mare de sticlă de 1 litru pentru băuturi



PASTE ORECCHIETTE CU BROCCOLI

SALATĂ DE DOVLECEI ȘI BOCCONCINI

SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN

6 PORȚII



PASTE

125 g parmezan
o căpățână mare de broccoli
200 g broccoli purpuriu
o conservă de anșoa în ulei (30 g)
o lingură cu vârf de capere
un ardei iute mic și uscat
3 căței de usturoi
câteva fire de cimbru proaspăt
500 g paste orecchiette uscate

SALATĂ DE DOVLECEI

3 fire mari de mentă proaspătă
½ ardei iute roșu proaspăt
o lămâie
200 g dovlecei tineri de culori diferite
125 g de brânză bocconcini
(bile mici de mozzarella)

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN

o legătură mică de busuioc proaspăt
½ lămâie
2 pachete de prosciutto a câte 125 g
un pepene galben
oțet balsamic

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

PASTE Îndepărtați coaja de la parmezan și puneți-o deoparte. Radeți parmezanul în robotul de bucătărie și răsturnați-l apoi într-un bol. Tăiați buchețelele de broccoli de pe tulpină. Tăiați buchețelele și de la acel broccoli purpuriu, apoi tocați tulpinile fragede. Puneți deoparte întreaga cantitate de broccoli.

Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie. Tăiați în două tulpina mare de broccoli și puneți-o în vasul gol al robotului, împreună cu fileurile de anșoa, cu uleiul din conservă și cu caperele scurse bine. Adăugați ardeiul iute uscat, fărâmițat. Adăugați cei 3 căței de usturoi curățați. Amestecați totul până când obțineți o pastă. Turnați apa clocotită într-o cratiță mare și adâncă; puneți-o pe foc iute.

În tigaia mare, puneți aproximativ 3 linguri de ulei de măsline și pasta de broccoli. Amestecați, apoi adăugați câteva frunze de cimbru și aruncați tulpinile lemnoase. Turnați în tigaie un pahar cu apă și adăugați coaja de parmezan. Amestecați bine și măriți focul la nivel mediu. Supravegheați tigaia și amestecați din când în când. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească.

Adăugați pastele orecchiette în cratița cu apă clocotită, împreună cu un praf de sare; puneți capacul ușor înclinat și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Aveți la dispoziție cam 12 minute pentru a prepara cele două salate, așa că dați-i drumul!

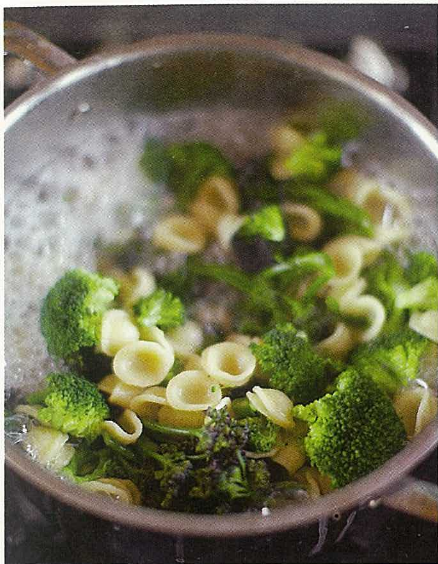
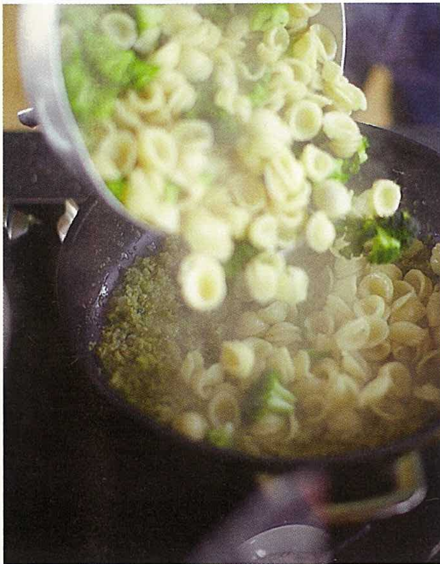
SALATĂ DE DOVLECEI Presărați frunzele de mentă pe un tocător. Adăugați o jumătate de ardei iute roșu. Radeți deasupra coaja de la jumătate de lămâie, apoi tocați foarte mărunt ardeiul iute și menta. Așezați amestecul în mijlocul unui platou de servit, stropiți-l cu 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și adăugați zeama de la o jumătate de lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Peste acest sos, adăugați dovleceii tăiați sub formă de panglici. Scurgeți biluțele de mozzarella, așezați-le peste dovlecei și duceți platoul la masă, urmând să asezonați salata chiar înainte de servire.

PASTE Amestecați pastele care fierb și mai adăugați apă din ibric, dacă e nevoie. După 5 minute, adăugați toate buchețelele de broccoli păstrate și tulpinile tocate de broccoli purpuriu, precum și puțină apă din ibric.

SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN Alegeți frunzele de busuioc și puneți-le deoparte pe cele mai mici. Puneți frunzele mari într-un mojar, adăugați un praf de sare și zdrobiți-le până când obțineți o pastă. Adăugați 2 linguri de ulei de măsline extravirgin și niște zeamă de lămâie. Așezați pe un platou 12 felii de prosciutto, lăsând un spațiu la mijloc. Tăiați în două pepenele galben, îndepărtați semințele, apoi, cu o lingură, decupați repede bucăți de miez și așezați-le în mijlocul platoului. Stropiți-le cu puțin oțet balsamic și presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate. Stoarceți în sos zeama din bucățile de pepene și amestecați. Duceți platoul la masă, împreună cu mojarul și cu o lingură pentru sos.

PASTE Scurgeți pastele și buchețelele de broccoli într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert; adăugați-le apoi în tigaie. Scoateți coaja de parmezan și aruncați-o. Adăugați o mână sau două de parmezan ras și un polonic sau două din apa în care au fiert. Amestecați repede, cu atenție, până când pastele capătă un aspect lucios și apetisant. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi răsturnați amestecul pe un platou și presărați deasupra o mână de parmezan. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin și decorați cu restul frunzulițelor de busuioc. Duceți platoul la masă împreună cu restul de parmezan.

SERVIRE După ce a venit toată lumea la masă, amestecați panglicile de dovlecei și biluțele de mozarella cu ajutorul a 2 furculițe. Serviți alături de pastele delicioase și de salata de prosciutto și pepene galben.










PASTELE PREFERATE DE JOOLS ÎN TIMPUL SARCINII

SALATĂ CROCANTĂ DE RADICCHIO ȘI NĂSTUREL

MICUȚELE TARTE CU CREMĂ FRANGIPANE

6 PORȚII



PASTE
4 fire de ceapă verde
un morcov
o tulpină de țelină
1–2 ardei iuți proaspeți
6 cârnați de bună calitate (aproximativ 400 g)
o linguriță cu vârf de semințe de fenicul
o linguriță de oregano uscat
500 g paste penne uscate
4 căței de usturoi
4 linguri de oțet balsamic
o conservă de roșii mărunțite (400 g)
câteva fire de busuioc grecesc sau busuioc obișnuit

SALATĂ
2 bucăți radicchio
o pungă de 100 g de rucola și năsturel
parmezan pentru ras deasupra
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE
6 forme mici de tarte
un ou
100 g migdale măcinate
100 g unt
90 g zahăr tos auriu
o portocală
o lingură pastă sau extract de vanilie
175 g gem de zmeură de bună calitate
250 g crème fraîche pentru decor

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

PASTE Curățați ceapa verde, morcovul și țelina. Tăiați toate legumele în bucăți, apoi puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu ardeii iuți (fără cozi). Adăugați cârnații, o linguriță cu vârf de semințe de fenicul și o linguriță de oregano. Porniți robotul și mixați bine, apoi transferați amestecul rezultat în tigaia încinsă, împreună cu niște ulei de măsline, zdrobind totul cu lingura. Supravegheați conținutul tigăii, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupați de restul treburilor. Puneți o cratiță mare, adâncă, pe foc mic și umpleți-o cu apă clocotită. Mai turnați niște apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

TARTE Puneți cele 6 forme într-o tavă de copt. Preparați crema frangipane: spargeți oul într-un bol și adăugați 100 g migdale, 100 g unt și 90 g zahăr tos auriu. Radeți deasupra coaja de la o jumătate de portocală și adăugați o lingură de pastă sau extract de vanilie. Amestecați totul bine cu o lingură.

Puneți câte o linguriță rasă de gem pe fundul fiecărei forme. Acoperiți cu o linguriță cu vârf de cremă frangipane, adăugați încă o linguriță rasă de gem, apoi încă o linguriță cu vârf de frangipane. Introduceți tava în cuptor pe raftul din mijloc și fixați cronometrul exact la 18 minute.

PASTE Dacă e nevoie, adăugați în cratiță mai multă apă clocotită. Condimentați bine, apoi adăugați pastele penne și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, cu capacul ușor înclinat.

SALATĂ Curățați bucățile de radicchio, apoi desfaceți frunzele și tăiați fiecare bucată în sferturi. Repartizați-le pe un platou, presărați deasupra rucola și năsturelul, apoi amestecați-le repede cu mâna.

PASTE Zdrobiți 4 căței de usturoi nedecojiți și adăugați-i în amestecul de cârnați și legume; apoi încorporați 4 linguri de oțet balsamic și roșiile din conservă. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apa în care au fiert pastele, pentru a subția sosul.

SALATĂ Radeți niște parmezan peste salata de radicchio și duceți-o la masă împreună cu o sticlă de ulei de măsline extravirgin, sare, piper și felii de lămâie, pentru a o asezona chiar înainte de servire.

PASTE Scurgeți pastele, păstrând cam un pahar din apa în care au fiert. Puneți pastele în cratița cu sos și amestecați ușor, adăugând câte puțină apă până când sosul devine omogen și lucios. Gustați, adăugați condimente dacă e nevoie, apoi răsturnați pastele într-un castron mare și duceți-le la masă împreună cu restul de parmezan. Decorați cu câteva frunze de busuioc.

TARTE Când micuțele tarte s-au rumenit ușor, opriți cuptorul și scoateți-le. Serviți-le calde, cu o lingură de crème fraîche alături.







MACAROANE CU CONOPIDĂ

6 PORȚII



SALATĂ DE RADICCHIO CU SOS FANTEZIST
FRUCTE ÎNĂBUȘITE DELICIOASE



MACAROANE CU CONOPIDĂ
8 felii de pancetta
o conopidă mare
500 g macaroane uscate
250 g brânză Cedar maturată
4 felii groase de pâine țărănească
câteva fire de rozmarin proaspăt
2 căței de usturoi
250 g crème fraîche
parmezan pentru decor

SALATĂ
2 bucăți mari de radicchio
2 andive mari
o legătură mică de busuioc proaspăt
un cățel de usturoi
o jumătate de conservă (de 30 g) de anșoa în ulei
o linguriță muștar de Dijon
2 linguri iaurt natural
3 linguri oțet de vin roșu
o mână mică de capere scurse

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare & piper negru

FRUCTE ÎNĂBUȘITE
18 prune bine coapte sau un amestec de fructe cu sâmburi, precum nectarine sau caise
o linguriță pastă sau extract de vanilie
2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu
o portocală
un baton de scorțișoară
opțional: puțin coniac
500 g înghețată de vanilie de bună calitate

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

MACAROANE CU CONOPIDĂ Așezați pancetta într-o tavă pentru cuptor (de circa 30 × 25 cm sau suficient de mare pentru a coace pastele în ea) și puneți tava pe raftul de sus al cuptorului. Îndepărtați frunzele exterioare ale conopidei și partea tare de la baza tulpinii, apoi tăiați conopida în sferturi. Puneți-le într-o cratiță mare, cu vârful în jos, împreună cu pastele, pe foc iute. Acoperiți cu apă clocotită; dacă e nevoie, mai puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Adăugați un praf de sare și puțin ulei de măsline, apoi acoperiți cratița pe jumătate și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE Tăiați prunele în jumătate și scoateți sâmburii, apoi puneți fructele într-o tavă mare pentru copt cu 1 linguriță de pastă sau extract de vanilie și 2 linguri cu vârf de zahăr tos. Cu un cuțit de decojit rapid, curățați coaja de la o portocală, apoi stoarceți-i sucul în tavă. Adăugați batonul de scorțișoară rupt în două și amestecați cu o porție zdravănă de coniac, dacă folosiți. Așezați tava pe raftul de jos al cuptorului. Vor fi perfecte după numai 15 minute.

MACAROANE CU CONOPIDĂ Mărunțiți brânza Cedar în robotul de bucătărie și puneți-o apoi într-un bol. Scoateți pancetta din cuptor, apoi introduceți-o în robot, căruia i-ați atașat cuțitul standard, și amestecați-o împreună cu pâinea, frunzele de rozmarin și 1 lingură de ulei de măsline până când totul capătă consistența firimiturilor de pâine.

Puneți o strecurătoare deasupra unui castron mare pentru a recupera din apa de la fiert, apoi scurgeți pastele și conopida. Puneți-le în tava în care s-a copt pancetta, la foc mic. Adăugați 400 ml (sau în jur de 0,5 l) din apa scursă în castron. Zdrobiți 2 căței de usturoi nedecojiți și amestecați-i cu crème fraîche și brânza Cedar rasă, adăugați-i în tavă, apoi pasați ușor conopida cu un clește sau cu un zdrobitor de cartofi. Gustați și asezonați după gust. Ar trebui să fie bun și moale; dacă nu e, mai adăugați un pic din apa în care au fiert pastele.

Întindeți uniform și scuturați deasupra firimiturile de pâine. Introduceți tava în partea de sus a cuptorului pentru 8 minute sau lăsați-o până când mâncarea face o crustă aurie și bolborosește încetișor.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE Dacă prunele par moi și zemoase, scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte. Dacă nu, mai lăsați-le puțin.

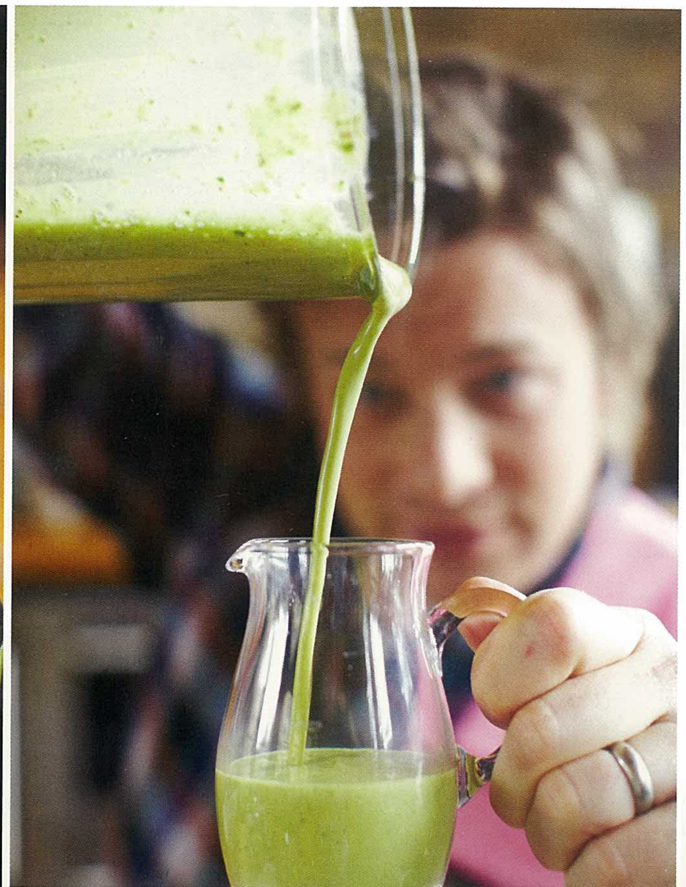
SALATĂ Îndepărtați cotoarele tari ale salatelor radicchio și ale andivelor; aranjați frunzele pe un platou. Alegeți frunzele de busuioc și presărați-le pe cele mici peste salată. Puneți o tigaie mică pe foc mediu spre mic.

Puneți frunzele mari de busuioc într-un blender. Adăugați cățelul de usturoi zdrobit, fără a-l curăța de coajă, câte un praf de sare și de piper, jumătatea de conservă de anșoa împreună cu puțin ulei, o linguriță de muștar, 2 linguri de iaurt, 3 linguri oțet de vin roșu și cam aceeași cantitate de ulei de măsline extravirgin. Adăugați puțină apă și amestecați până la omogenizare.

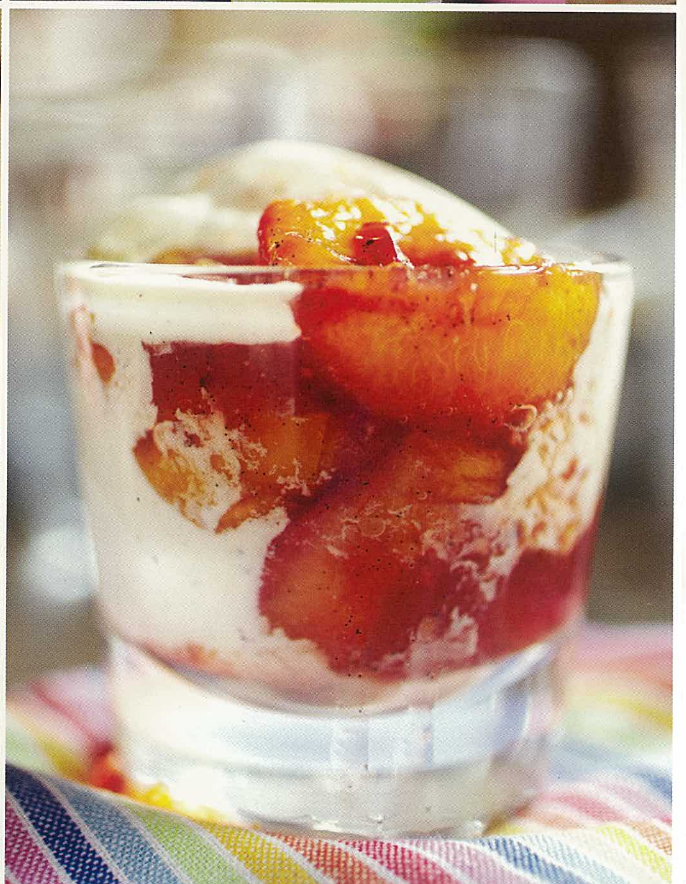
Puneți puțin ulei de măsline și caperele în tigaia încinsă. Lăsați-le pe foc câteva minute, până când devin crocante. Gustați sosul ca să vedeți dacă e suficient de acrișor, apoi turnați-l într-un vas. Presărați caperele crocante peste frunzele de radicchio și andive; duceți salata la masă împreună cu sosul. Nu aveți nevoie de întreaga cantitate de sos; păstrați ce rămas în frigider pentru o altă ocazie.

SERVIRE Când macaroanele cu conopidă au căpătat o culoare aurie și au început să bolborosească, duceți-le la masă și radeți deasupra niște parmezan. Dacă fructele sunt încă în cuptor, scoateți-le și puneți-le deoparte. Scoateți înghețata din congelator ca să se înmoaie. Serviți fructele în păhărele de sticlă și decorați cu înghețată de vanilie.













PASTE RIGATONI ÎN STIL TRAPANI

SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE LA GRĂTAR

SALATĂ DE RUCOLA

TRIFLE CU LIMONCELLO

6 PORȚII



CIABATTA
o pâine ciabatta
o linguriță cu vârf de cimbru uscat

PASTE
500 g paste rigatoni uscate
40 g parmezan
100 g migdale întregi, decojite cu apă clocotită
2 căței de usturoi
1–2 ardei iuți roșii proaspeți
2 legături mari de busuioc proaspăt
4 fileuri de anșoa în ulei
450 g tomate cherry (galbene și roșii, dacă este posibil)

SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE
2 bucăți radicchio
2 andive
oțet balsamic
câteva fire de rozmarin proaspăt
½ cățel de usturoi

SALATĂ DE RUCOLA
o pungă de 100 g rucola gata spălată
40 g parmezan
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

TRIFLE CU LIMONCELLO
3 portocale
75 ml limoncello
100 g pișcoturi
250 g mascarpone
2 linguri cu vârf de zahăr pudră, plus încă puțin pentru decor
100 ml lapte semidegresat
o lămâie
o linguriță pastă sau extract de vanilie
o caserolă de zmeură sau alte fructe de sezon
100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu aproximativ 70% cacao) pentru ras deasupra

---

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Turnați câteva degete de apă fierbinte într-o cratiță mare, la foc mediu. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CIABATTA Stropiți ciabatta cu ulei de măsline; presărați-o cu cimbrul uscat și cu un praf generos de sare. Introduceți-o în cuptor.

TRIFLE Stoarceți sucul celor 3 portocale într-un vas de mărime potrivită. Adăugați limoncello și verificați echilibrul dintre dulceață și alcool, făcând apoi ajustările necesare. Acoperiți fundul vasului cu un strat de pișcoturi. Separat, puneți într-un bol mascarpone, zahărul pudră și laptele. Deasupra radeți fin coaja de lămâie, apoi adăugați sucul de la o jumătate de lămâie. Adăugați pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Repartizați crema rezultată peste pișcoturi, apoi adăugați zmeura și radeți deasupra puțină ciocolată neagră. Puneți vasul în frigider.

SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE Curățați bucățile de radicchio și andivele, apoi tăiați-le în două pe lungime. Așezați-le pe tigaia-grătar, cu partea plată în jos. Întoarceți-le o dată la câteva minute; după ce s-au rumenit frumos pe ambele părți, luați-le de pe foc.

PASTE Adăugați pastele și apa clocotită în cratița mare; acoperiți-o pe jumătate, măriți focul și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Dacă mai e nevoie, puteți să mai fierbeți niște apă în ibric și să turnați apoi în cratiță.

SALATĂ DE RUCOLA Puneți rucola într-un bol. Radeți deasupra parmezanul folosindu-vă de un cuțit pentru decojire rapidă. Într-un vas mic, amestecați 3 linguri de ulei de măsline extravirgin cu zeama de la jumătatea de lămâie rămasă, apoi asezonați după gust. Duceți la masă salata și sosul.

PASTE Puneți parmezanul, 100 g migdale, 2 căței de usturoi curățați și 1–2 ardei iuți (fără codițe) în robotul de bucătărie; prelucrați-le până la omogenizare. Cu aparatul pornit, adăugați 1 ½ legături de busuioc, 4 fileuri de anșoa și două treimi din roșiile cherry. Amestecați până devine o pastă, apoi adăugați 1–2 linguri ulei de măsline extravirgin. Gustați și asezonați dacă e nevoie, apoi puneți amestecul deoparte. Tăiați în jumătăți sau în sferturi roșiile rămase și puneți-le deoparte. Până acum pastele ar trebui să fie deja fierte; scurgeți-le, păstrând o parte din apa în care au fiert, apoi puneți-le din nou în cratița fierbinte. Adăugați pasta pe care ați pus-o deoparte și amestecați bine. Adăugați puțină apă pentru ca preparatul să fie moale și lucios.

SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE Puneți legumele pe tocător. Tăiați-le bucăți mai mari și asezonați-le cu oțet balsamic și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Puneți sare și piper. Alegeți frunzele de rozmarin și tocați-le mărunt, adăugând o jumătate de cățel de usturoi curățat de coajă și zdrobit. Încorporați-le în salată; amestecați și duceți apoi farfuria la masă.

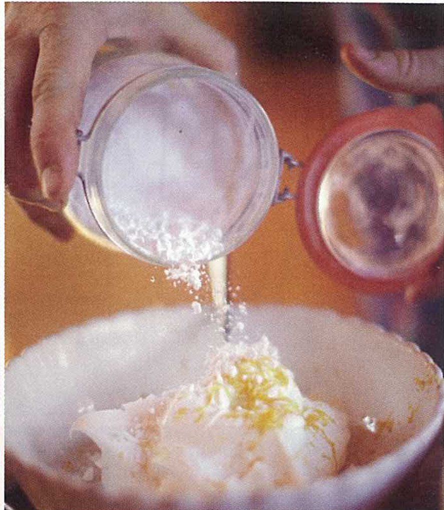
CIABATTA Scoateți pâinea din cuptor, puneți-o pe un fund de lemn și duceți-o la masă.

PASTE Răsturnați pastele într-un castron mare, amestecați-le repede, apoi adăugați deasupra roșiile cherry păstrate și busuiocul; duceți-le la masă.

TRIFLE După cină, scoateți desertul din frigider. Presărați deasupra puțin zahăr pudră, apoi serviți. Dacă vreți să vă desfătați cu adevărat, topiți restul de ciocolată în cuptorul cu microunde și stropiți apoi deasupra.










DE CECCO



PASTE MOI ESTIVALE

4 PORȚII



SALATĂ DE VERDEȚURI
TARTE CU PERE



PASTE
2 gălbenușuri
125 g parmezan plus încă puțin pentru decor
coaja și zeama de la 2 lămâi
o legătură mică de busuioc proaspăt
500 g foi proaspete de lasagna

SALATĂ
8 felii de pancetta
un cățel de usturoi
o lingură semințe de fenicul
o pungă de 100 g de rucola și/sau năsturel gata spălat(ă)
o legătură mică de mentă proaspătă
o legătură mică de tarhon proaspăt
o mână mare de struguri roșii, albi sau de ambele feluri
2 linguri de oțet balsamic
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE
4 forme de tarte, mici și adânci
4 lingurițe cu gem de zmeură
o conservă de 400 g de pere în suc natural
opțional: 2 fire de cimbru lămâios proaspăt
2 albușuri
100 g zahăr pudră alb
o linguriță pastă sau extract de vanilie
o porție mică de înghețată de vanilie de calitate bună, pentru decor

---

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Umpleți o cratiță mare cu apă fierbinte, puneți-o pe foc iute și acoperiți-o cu un capac. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie.

TARTE Așezați formele de tarte într-o tavă de copt și puneți în fiecare câte o linguriță de gem de zmeură. Tăiați felii 4 jumătăți de pere și repartizați-le în forme. Dacă doriți, presărați câteva frunze de cimbru lămâios.

PASTE Luați 2 ouă și separați cu atenție albușurile de gălbenușuri. Puneți într-un castron mare, bun pentru servit, gălbenușurile, iar albușurile, în bolul mixerului.

TARTE Adăugați în bol zahărul tos și un praf de sare, porniți mixerul și bateți albușurile până când obțineți o spumă tare și lucioasă.

PASTE În castronul cu gălbenușuri, adăugați 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf generos de sare și piper. Fărâmați parmezanul cu ajutorul robotului de bucătărie și adăugați-l în castron împreună cu zeama și coaja de la o lămâie. Păstrați deoparte câteva frunze mici de busuioc, apoi împărțiți restul legăturii în două. Puneți o jumătate într-un mojar și zdrobiți până când obțineți o pastă verde, iar cealaltă jumătate tocați-o mai mare. Adăugați pasta și frunzele tocate în castron. Amestecați totul bine și asezonați cu sare și piper.

TARTE Albușul spumă trebuie să fie deja tare, lucios și omogen; încorporați pasta sau extractul de vanilie, apoi repartizați spuma peste tarte, sub forma unor movilițe aspectuoase. Introduceți tartele în cuptor, pe raftul din mijloc, și lăsați-le 6 minute sau până devin frumoase și aurii.

SALATĂ Puneți pancetta într-o tigaie, la foc mediu, și adăugați un cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Când feliile au început să se rumenească, întoarceți-le și adăugați o lingură cu semințe de fenicul. Între timp, răsturnați frunzele de salată pe un platou de servit sau într-un castron mare. Adăugați niște frunze de mentă și tarhon, precum și o mână zdravănă de boabe de struguri, întregi sau tăiate în două. Când pancetta a devenit bună și crocantă, luați tigaia de pe foc. Amestecați salata și puneți-o pe un platou, presărând deasupra feliile rumene de pancetta și semințele de fenicul.

Preparați sosul. Într-un vas mic sau într-un borcan cu capac, turnați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și 2 linguri de oțet balsamic. Adăugați câte un praf de sare și piper, precum și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi duceți sosul la masă împreună cu salata, ca să le combinați chiar înainte de a mânca.

PASTE Așezați foile de lasagna unele peste altele pe un tocător și tăiați-le în grămăjoare, cu atenție, în fâșii subțiri pe lungime. Adăugați-le în cratița cu apă clocotită, cu un praf generos de sare. Amestecați, acoperiți parțial cratița și fierbeți la foc iute doar un minut și jumătate.

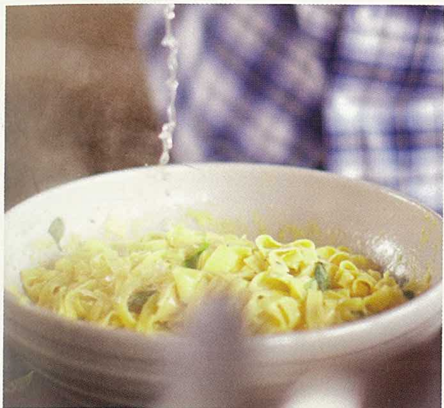
TARTE Dacă tartele sunt gata, scoateți-le din cuptor ca să se răcească. Scoateți înghețata din congelator ca s-o serviți împreună cu tartele.

PASTE Chemați toată lumea la masă, deoarece pastele trebuie consumate imediat ce sunt gata. Mie îmi place să pun pastele în amestecul de ou cu ajutorul unui clește de bucătărie, deoarece apa în care au fiert dă sosului o savoare incredibilă. Dacă vi se pare complicat, scurgeți pastele într-o strecurătoare, dar păstrați apa. Amestecați repede pastele și sosul, apoi adăugați 2–3 linguri din apa în care au fiert, pentru a subția sosul. Pastele proaspete absorb apă în mod constant, așa că e bine ca la început sosul să fie mai apos decât ar trebui, pentru ca la masă să fie perfect. Gustați! Mai e nevoie de sare sau parmezan pentru a compensa gustul acrișor de lămâie? În caz că da, faceți modificările necesare, apoi presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate și radeți niște parmezan. Duceți pastele la masă, asezonați repede salata și mâncați imediat.





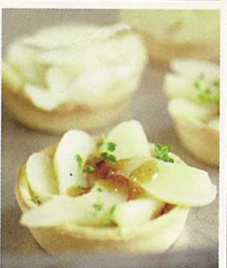
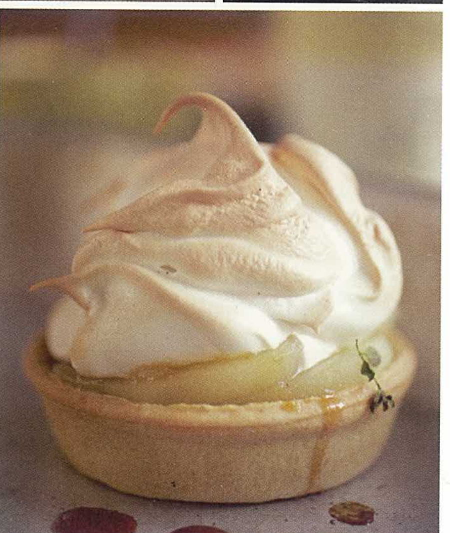








LASAGNA CU LEGUME DE VARĂ

6–8 PORȚII



SALATĂ TOSCANĂ DE ROȘII
IAURT CU MANGO RAPID CONGELAT ÎN MINICORNETE



LASAGNA
o legătură de ceapă verde
o jumătate de conservă (de 30 g) de anșoa în ulei
6 căței de usturoi
700 g sparanghel
500 g mazăre congelată
300 g bob congelat
o legătură mare de mentă proaspătă
300 ml smântână subțire
o lămâie
300 ml supă ecologică de legume
2 pachete de brânză de vaci a câte 250 g
2 pachete de foi proaspete de lasagna a câte 250 g
parmezan
câteva fire de cimbru proaspăt

SALATĂ TOSCANĂ
½ ciabatta
o linguriță semințe de fenicul
câteva fire de oregano sau rozmarin
o lingură capere mici
o jumătate de conservă (de 30 g) de anșoa în ulei
o legătură mică de busuioc proaspăt
6 ardei grași roșii din conservă
un cățel de usturoi
4 rămurele cu tomate cherry (galbene și roșii, dacă aveți)
3 roșii mari
oțet de vin roșu
parmezan pentru decor

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU MANGO
500 g bucăți de mango congelat
2 linguri miere lichidă
o lămâie verde (limetă)
câteva fire de mentă proaspătă
250 g iaurt natural
6–8 cornete mici de înghețată
ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao) pentru ras deasupra

SERVIRE
o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc iute. Dați drumul la cuptor la maximum. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

LASAGNA Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri. Turnați în tigaie uleiul din conserva de anșoa și jumătate din fileurile de anșoa, adăugați ceapa verde, 6 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și amestecați bine. Îndepărtați capetele firelor de sparanghel și tăiați tulpinile în felii subțiri, lăsând vârfurile întregi. Puneți vârfurile deoparte, iar tulpinile puneți-le în tigaie, adăugând câte un praf de sare și de piper. Turnați și puțină apă clocotită. Amestecați continuu, pentru ca sparanghelul să nu se prindă de fundul vasului.

SALATĂ TOSCANĂ Rupeți repede ciabatta în bucățele de 2 cm. Puneți-le într-o tavă de copt, stropiți-le cu ulei de măsline și amestecați-le cu semințele de fenicul, câteva fire de oregano sau rozmarin și un praf de sare. Puneți tava în cuptor, pe raftul al doilea, pentru 10 minute sau până când pâinea se rumenește ușor.

LASAGNA Adăugați mazărea și bobul în tigaia cu sparanghel și amestecați din când în când. Alegeți frunzele de mentă și tocați-le mai mare, apoi adăugați-le în tigaie împreună cu smântâna. Încorporați coaja rasă fin de la o jumătate de lămâie.

SALATĂ TOSCANĂ Nu uitați să verificați dacă sunt gata crutoanele. Când au devenit rumene și crocante, răsturnați-le într-un bol mare și puneți-le deoparte.

LASAGNA Zdrobiți toate ingredientele din tigaie, nu prea mărunt; gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Turnați deasupra supa de legume și aduceți la punctul de fierbere. Adăugați un pachet de brânză de vaci. Amestecul trebuie să aibă o consistență cremoasă și moale. Luați o tavă de copt mare și adâncă (de circa 30–35 cm) și puneți-o la foc mediu. Adăugați cam un sfert din amestecul de legume, cât să acopere fundul tăvii. Acoperiți cu un strat de foi proaspete de lasagna și cu o cantitate generoasă de parmezan ras. Repetați straturile până când se termină legumele, încheind cu un strat de lasagna.

Amestecați al doilea pachet de brânză de vaci cu puțină apă și repartizați amestecul peste lasagna. Amestecați vârfurile de sparanghel în tigaia goală, cu puțin ulei de măsline. Răsturnați-le peste lasagna. Apăsați straturile cu dosul unei linguri pentru a le compacta, apoi adăugați frunze de cimbru, puțin ulei de măsline și parmezan ras din belșug. Măriți focul până când lichidele încep să bolborosească, apoi așezați tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute.

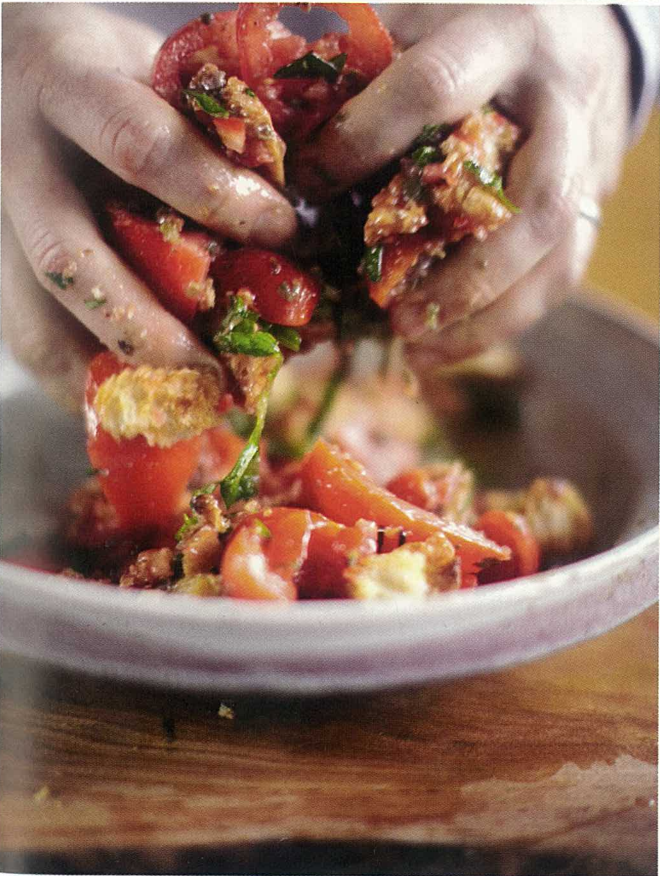
SALATĂ TOSCANĂ Pe un tocător, tăiați și amestecați o lingură de capere cu o jumătate de conservă de anșoa, majoritatea frunzelor de busuioc și 4 ardei grași. Adăugați o jumătate de cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot, și toate roșiile. Tocați toate ingredientele și transferați-le într-un castron mare pentru servit, adăugând puțin oțet de vin roșu, niște ulei de măsline extravirgin și câte un praf generos de sare și piper.

Adăugați crutoanele, apoi cei doi ardei rămași, rupți bucățele; amestecați și fărâmați bine totul cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente și oțet de vin roșu dacă e nevoie. Decorați cu restul frunzelor de busuioc și cu puțin parmezan ras, apoi duceți salata la masă.

DESERT CU MANGO Mixați bucățile de mango congelat în robotul de bucătărie împreună cu 2 linguri de miere, zeama de la o limetă, niște frunze de mentă și 250 g de iaurt. Când ați obținut un amestec omogen, puneți-l în congelator.

SERVIRE Când pastele s-au rumenit și au început să bolborosească, duceți-le la masă împreună cu o bucată de parmezan pentru ras deasupra. Serviți cu o sticlă de vin alb rece. Când sunteți gata să treceți la desert, scoateți iaurtul cu mango din congelator, repartizați-l în cornete și radeți deasupra puțină ciocolată chiar înainte de a-l consuma.










SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

SALATĂ CROCANTĂ

PÂINE CU USTUROI

CATIFELATELE GANACHE DE CIOCOLATĂ

4–6 PORȚII



PÂINE CU USTUROI
o ciabatta
o legătură mică de pătrunjel
cu frunza lată
3–4 căței de usturoi

SALATĂ
2 bulbi de fenicul
o legătură de ridichi
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SPAGHETE
500 g spaghete uscate
un borcan (225 g) de ton în ulei
2 căței de usturoi
o lingură de capere scurse de zeamă
o conservă (30 g) fileuri anșoa în ulei
1–2 ardei iuți roșii proaspeți
o legătură mică de pătrunjel
cu frunza lată proaspăt
8 măsline negre de la borcan,
fără sâmburi
scorțișoară măcinată
un borcan (700 g) de suc de roșii sau
2 conserve a câte 400 g de roșii tocate
o lămâie

GANACHE
2 batoane a câte 100 g de ciocolată
neagră de bună calitate
(cu aproximativ 70% cacao)
o bucată de unt
300 ml smântână subțire
3 clementine
12 palmieri sau alt tip de biscuiți
pentru înmuiat în cremă

SERVIRE
o sticlă de Valpolicella rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Puneți pe foc mic o tigaie mare și o cratiță mare și adâncă. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

PÂINE CU USTUROI Crestați pâinea ciabatta la intervale de 2 cm, pătrunzând cam trei sferturi în adâncime. Tocați mărunt legătura de pătrunjel. Mototoliți sub jetul de apă de la robinet o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Presărați pe ea pătrunjelul și câte un praf de sare și de piper. Stropiți din belșug cu ulei de măsline, adăugați 3 sau 4 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, apoi ungeți bine pâinea cu acest amestec, împingându-l în crestături cu degetele. Înfășurați bine pâinea în hârtie, puneți-o în cuptor și verificați din când în când dacă e gata.

GANACHE Turnați apă clocotită în oala pentru paste și puneți deasupra un bol mare, rezistent la căldură (nu trebuie să atingă apa). Zdrobiți batoanele de ciocolată în ambalaj, apoi desfaceți-le și răsturnați-le în bol. Adăugați untul, smântâna și un praf de sare, precum și coaja rasă fin de la o clementină. Amestecați cu atenție și lăsați ciocolata să se topească.

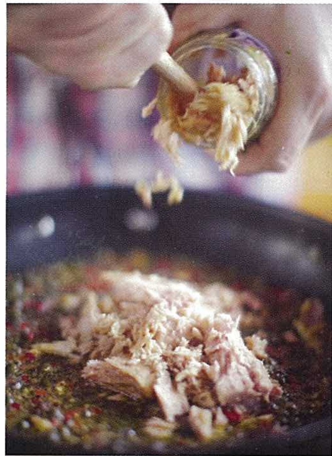
SPAGHETE Ridicați bolul cu ciocolată și puneți spaghetele în apă, împreună cu un praf de sare; fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Puneți din nou bolul deasupra. Nu-l lăsați nesupravegheat – dacă ciocolata pare să dea în clocot, micșorați puțin focul. Turnați uleiul de la ton în tigaie, lăsând tonul în conservă. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot, caperele și fileurile de anșoa cu uleiul lor. Tocați mărunt ardeii iuți și tulpinile de pătrunjel; adăugați-le în tigaie. Verificați repede spaghetele și amestecați-le. Tocați nu prea mărunt frunzele de pătrunjel și puneți-le deoparte. Prăjiți ingredientele din tigaie timp de 2 minute, amestecând bine, apoi adăugați tonul, fărâmându-l cu lingura, și măslinele negre. Adăugați un praf generos de scorțișoară și sucul de roșii sau roșiile din conservă.

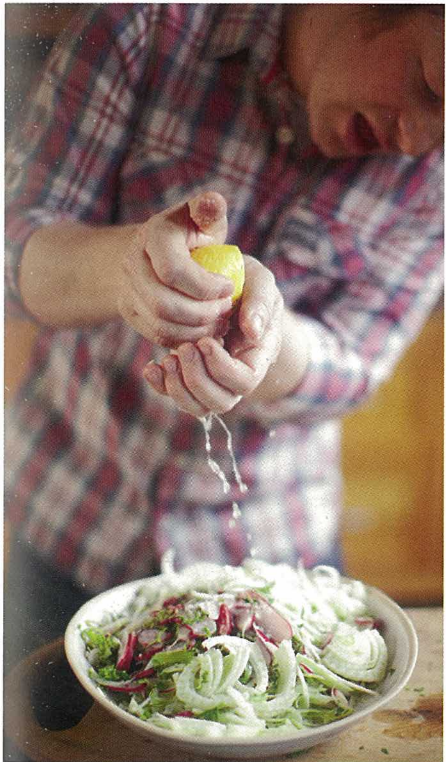
GANACHE După ce s-a topit ciocolata, amestecați-o bine și repartizați-o în 6 căni de espresso. Tăiați în două clementinele rămase și aranjați-le pe un platou, lângă palmieri. Duceți-le la masă.

SALATĂ Curățați bulbii de fenicul și tăiați-i în sferturi. Îndepărtați frunzele ridichilor. Puneți feniculul și ridichile în robotul de bucătărie și mărunțiți-le, apoi răsturnați-le într-un bol mare. Adăugați zeama de la o lămâie, 2–3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper, apoi amestecați și fărâmați ingredientele cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi duceți salata la masă.

SPAGHETE Când pastele sunt gata, scurgeți-le și păstrați o parte din apa în care au fiert. Răsturnați-le cu atenție în cratița cu sos. Adăugați cea mai mare parte din pătrunjelul păstrat, zeama de la o lămâie, niște ulei de măsline extravirgin și amestecați foarte bine. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apa în care au fiert spaghetele. Puneți pastele pe un platou, presărați deasupra pătrunjelul rămas și duceți-le la masă.

SERVIRE Scoateți pâinea cu usturoi din cuptor și duceți-o direct la masă, cu hârtie cu tot, apoi desfaceți-o. Turnați vinul roșu în pahare și invitați lumea să se servească.

PIZZA TRIȘORULUI

3 SALATE DELICIOASE

CREMĂ DE MASCARPONE CU CIREȘE ZDROBITE ȘI VANILIE

4 PORȚII



PIZZA
1½ căni făină cu agenți de creștere, plus încă puțină pentru tapetat tava
½ cană apă călduță

TOPPING
o conservă de 400 g de roșii tocate
câteva fire de busuioc proaspăt
½ cățel usturoi
oțet de vin roșu
jumătate dintr-o bilă de 125 g de mozzarella de bivoliță
parmezan pentru ras deasupra
8 felii de salam
o linguriță de semințe de fenicul
½ ardei iute roșu proaspăt

SALATĂ DE RUCOLA
o pungă de 100 g de rucola gata spălată
½ lămâie

SALATĂ DE ROȘII
500 g amestec de roșii cherry, prunișoare și din cele obișnuite pentru salată, de diverse culori, dacă e posibil
½ ardei iute roșu proaspăt
câteva fire de busuioc proaspăt
o lingură de oțet balsamic
½ cățel de usturoi

SALATĂ DE MOZZARELLA
1½ bile de 125 g de mozzarella de bivoliță
¼ borcan de sos pesto verde
câteva fire de busuioc proaspăt
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU CIREȘE
2 mâini bune de gheață
300 g cireșe sau alte fructe de sezon
125 g mascarpone
50 ml lapte
o lingură cu vârf de zahăr pudră
o clementină
o linguriță pastă sau extract de vanilie
câțiva palmieri sau niște biscuiți pentru servit

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grătarul la maximum. Puneți pe foc mic o tigaie mare (cu diametrul de 30–32 cm), care poate fi folosită și în cuptor. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SALATĂ DE ROȘII Zdrobiți roșiile cherry cu degetele într-un bol. Tăiați în felii groase roșiile mai mari și puneți-le în bol. Adăugați ardeiul iute tăiat mărunt și frunzele mari de pe câteva fire de busuioc. Adăugați 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1–2 linguri de oțet balsamic, apoi asezonați după gust. Puneți și o jumătate de cățel de usturoi decojit și tocat mărunt. Amestecați salata și duceți-o la masă, decorată cu frunzele mici de busuioc.

PIZZA Măriți focul de sub tigaie și tapetați cu făină o suprafață curată. Puneți 1½ căni de făină într-un robot de bucătărie, apoi umpleți pe jumătate aceeași cană cu apă călduță și turnați-o peste făină, împreună cu un praf de sare și puțin ulei de măsline. Amestecați în robot până la omogenizare. Apoi răsturnați aluatul pe planșeta presărată cu făină. Presărați cu făină suprafața aluatului și făcălețul (puneți făină din belșug, fiindcă aluatul va fi probabil destul de lipicios). Întindeți o foaie de 1 cm grosime. Stropiți tigaia cu ulei de măsline, apoi presărați din nou aluatul cu făină și, foarte ușor, împăturiți-l sub formă de semilună. Îndoiți apoi semiluna în două, transferați aluatul în tigaie și despăturiți-l, lipindu-l de marginile tigăii. Dacă nu aveți o tigaie suficient de mare, nu coaceți tot aluatul odată; împărțiți-l în două și coaceți pizza în două tranșe.

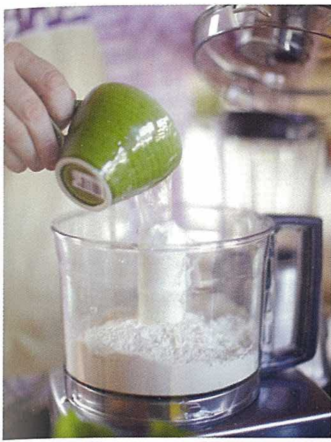
TOPPING Puneți o treime din roșiile din conservă într-un blender, împreună cu câteva fire de busuioc, o jumătate de cățel de usturoi decojit, puțin oțet de vin roșu, un strop de ulei de măsline extravirgin și un praf de sare. Amestecați până la omogenizare. Turnați amestecul în mijlocul aluatului de pizza și repartizați-l uniform. Rupeți în bucățele o jumătate de bilă de mozzarella și presărați peste aluat. Radeți deasupra un strat de parmezan și acoperiți-l cu felii de salam. Mie îmi place să zdrobesc semințele de fenicul într-un mojar și să mărunțesc ardeiul iute, apoi să le împrăștii peste pizza. Așezați tigaia în cuptorul încins pentru 4–5 minute, până când se rumenește deasupra și e coaptă în interior.

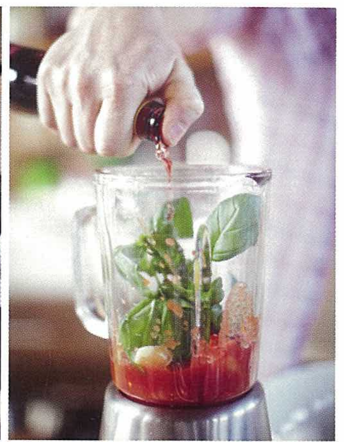
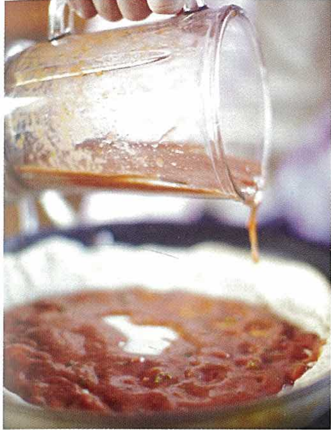
SALATĂ DE MOZZARELLA Rupeți în bucăți o bilă și jumătate de mozzarella și aranjați-le pe un platou mare. Cu o lingură, ungeți fiecare bucată cu puțin sos pesto. Presărați piper și frunze de busuioc. Deasupra radeți fin coaja de lămâie și stropiți cu ulei de măsline extravirgin. Duceți salata la masă.

SALATĂ DE RUCOLA Deschideți punga de rucola și adăugați ulei de măsline extravirgin, zeama de la o jumătate de lămâie, sare și piper. Amestecați frunzele de rucola în pungă, cu mâinile, apoi răsturnați salata într-un castron și duceți-o la masă.

PIZZA Luați-o din tigaie, transferați-o pe un fund de lemn și presărați-o cu restul frunzulițelor de busuioc. Stropiți-o cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-o imediat la masă.

DESERT CU CIREȘE Turnați puțină apă rece într-un bol mare. Adăugați gheața și cireșele. Puneți mascarpone într-un alt bol, turnați laptele și amestecați cu zahărul pudră. Adăugați coaja de clementină rasă fin, precum și pasta sau extractul de vanilie. Amestecați bine. Repartizați crema în bolurile de servit, zdrobiți deasupra cireșele reci, apoi duceți desertul la masă împreună cu niște biscuiți.












RIZOTO CREMOS CU CIUPERCI

SALATĂ DE SPANAC

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ, LĂMÂIE ȘI ZMEURĂ

4 PORȚII



RIZOTO

o ceapă albă mare
o tulpină de țelină
2 fire de rozmarin proaspăt
15 g ciuperci porcini uscate
300 g orez pentru rizoto
½ pahar de vin alb
un cub concentrat de supă de legume sau de pui
500 g ciuperci de diverse feluri – portobello, pleurotus, shiitake
un cățel de usturoi
o legătură mică de cimbru proaspăt
o bucată mare de unt
o bucată de parmezan de 40 g
½ lămâie
½ legătură pătrunjel proaspăt cu frunza lată

SALATĂ

100 g semințe de pin
o lingură oțet balsamic
½ lămâie
200 g frunze mici de spanac spălate
3 fire mari de mentă proaspătă
5 roșii uscate la soare, din conservă
un castravete mijlociu

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ

50 g unt
50 g alune de pădure decojite cu apă fierbinte
8 biscuiți cu ghimbir
o lămâie
4 lingurițe cu vârf de cremă de lămâie de calitate bună
o caserolă cu zmeură (aproximativ 150 g)
250 g brânză cremoasă cu conținut redus de grăsime, mascarpone sau crème fraîche
o linguriță de pastă sau extract de vanilie
puțin lapte
o lingură zahăr pudră
ciocolată neagră de bună calitate (cu aproximativ 70% cacao) pentru ras deasupra

---

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc mediu o cratiță mare și adâncă. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți în congelator 4 forme de budincă. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

RIZOTO Tăiați ceapa în două și decojiți-o, apoi tocați-o mărunt în robotul de bucătărie împreună cu țelina și ciupercile porcini uscate. Turnați 2–3 linguri de ulei în cratiță, adăugați legumele, apoi amestecați din când în când.

SALATĂ Puneți semințele de pin într-o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor, așezați-o pe foc mediu și prăjiți semințele, amestecând ocazional, până când se rumenesc ușor, apoi răsturnați-le într-un bol mic și puneți-le deoparte.

RIZOTO Alegeți și tocați mărunt frunzele de rozmarin, apoi puneți-le în cratiță împreună cu orezul. Amestecați bine un minut, apoi adăugați vinul alb și cubul sfărâmat de concentrat de supă, amestecând până când vinul e absorbit. Asezonați, apoi adăugați o cană de apă clocotită și amestecați. În continuare va trebui să adăugați apă clocotită sau supă, dacă aveți (cam un litru în total), la fiecare minut, timp de 16–18 minute, în paralel cu celelalte treburi. Pentru un rizoto cremos și savuros, trebuie să scoateți amidonul din orez, ca să nu se lipească.

Puneți din nou pe foc iute tigaia în care ați prăjit semințele de pin. Clătiți ciupercile. Rupeți jumătate din ele în vasul cu rizoto și cealaltă jumătate în tigaia fierbinte, împreună cu o cantitate generoasă de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit, în coajă. Alegeți frunzele de pe câteva fire de cimbru și adăugați-le în tigaie, amestecați, apoi luați tigaia de pe foc. Adăugați în rizoto frunzele de cimbru rămase.

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ Puneți untul într-o tigaie mijlocie, pe foc iute. Înfășurați alunele și biscuiții într-un șervet curat și zdrobiți-le cu făcălețul. Opriți focul de sub untul topit, adăugați alunele și biscuiții, apoi amestecați. Puneți coaja de lămâie rasă fin și amestecați bine. Scoateți formele din congelator și repartizați amestecul uniform în ele, bătătorindu-l ușor.

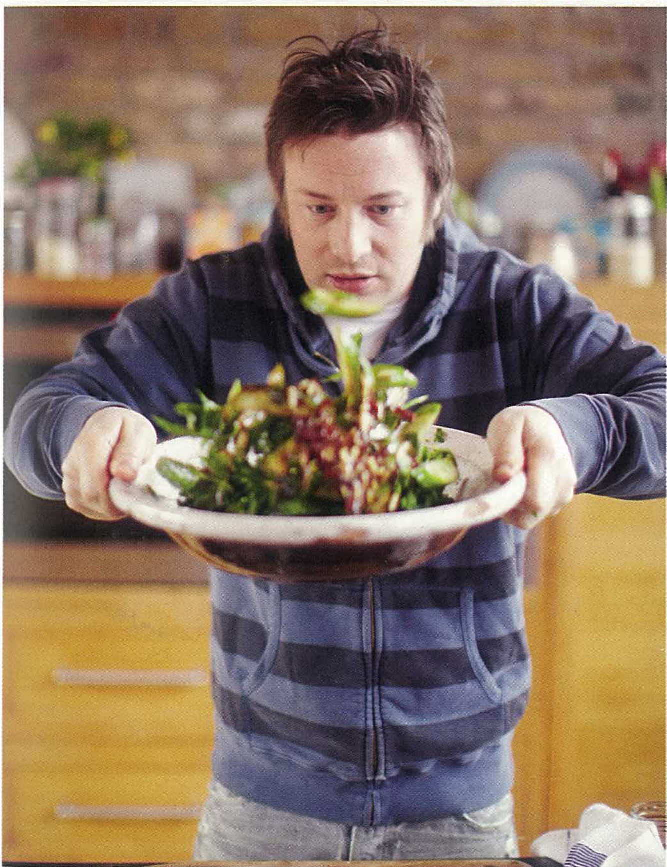
RIZOTO Puneți tigaia cu ciuperci în cuptor, pe raftul de sus, până când se rumenesc. Continuați să amestecați în rizoto.

SALATĂ Puneți o lingură de oțet balsamic, zeama de la ½ lămâie, 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și piper într-un castron mare pentru salată, împreună cu semințele de pin prăjite. Asezonați. Luați câteva mâini de spanac, tăiați-le în fâșii de 1 cm grosime și adăugați-le în salată, împreună cu câteva frunze de mentă. Puneți și roșiile, tăiate mare. Crestați castravetele pe lungime cu o furculiță, tăiați-l în două și apoi în unghi, ca să obțineți felii de 1 cm grosime. Adăugați și castravetele în salată, apoi duceți castronul la masă, dar nu amestecați până în ultimul moment.

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ Puneți câte o linguriță cu vârf de cremă de lămâie în fiecare formă de budincă și presărați câteva boabe de zmeură. Puneți într-un bol crema de brânză, mascarpone sau crème fraîche și adăugați pasta sau extractul de vanilie și puțin lapte. Amestecați, apoi adăugați zahărul pudră și încă puțin lapte. Amestecați bine până când obțineți o cremă moale, omogenă și lucioasă. Repartizați-o în forme, radeți deasupra puțină ciocolată neagră și puneți-o deoparte până la servire.

RIZOTO Verificați ciupercile și luați-le din cuptor dacă sunt rumene. Opriți focul. Rizoto trebuie să semene cu un terci de ovăz. Încorporați untul, radeți deasupra cea mai mare parte din parmezan și adăugați zeamă de lămâie. Asezonați cu sare și piper; dacă e nevoie, mai adăugați apă sau supă pentru ca rizoto să fie cremos. Tocați pătrunjelul și presărați jumătate peste rizoto și cealaltă jumătate peste ciuperci. Acoperiți rizoto și duceți-l la masă împreună cu ciupercile.

SERVIRE Împărțiți rizoto în boluri, apoi puneți deasupra câte o porție bună de ciuperci crocante. Amestecați și asezonați repede salata. Radeți deasupra niște parmezan și serviți.









PLĂCINTĂ UMPLUTĂ CU FETA ȘI SPANAC

SALATĂ DE CASTRAVEȚI

SALATĂ DE ROȘII

ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ

4–6 PORȚII



PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC
100 g semințe de pin
5 ouă
300 g brânză feta
50 g brânză Cedar
oregano uscat
o lămâie
o bucată de unt
400 g frunze tinere de spanac, spălate
270 g foi de plăcintă
ardei iute cayenne
o nucșoară întreagă pentru ras

SALATĂ DE CASTRAVEȚI
un castravete
10 măsline negre
2 linguri oțet balsamic
3 cepe verzi
½ lămâie
½ ardei iute roșu proaspăt
5–6 fire de mentă proaspătă

SALATĂ DE ROȘII
o legătură mică de busuioc proaspăt
un cățel de usturoi
oțet de vin alb
300 g roșii cherry mixte
opțional: o legătură mică de busuioc grecesc proaspăt

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ
4 linguri boabe de cafea
100 g alune de pădure
100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
înghețată de vanilie de bună calitate

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți pe foc mediu o tigaie mijlocie (cu diametrul de aproximativ 26 cm) care poate fi folosită în cuptor. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC Puneți semințele de pin în tigaia uscată și prăjiți-le, amestecând din când în când. Supravegheați-le. Spargeți 5 ouă într-un bol și adăugați 300 g brânză feta fărâmițată, precum și 50 g brânză Cedar rasă. Adăugați un praf de piper, oregano uscat, coaja rasă de la o lămâie și puțin ulei de măsline. Când semințele de pin au căpătat o nuanță auriu-deschis, adăugați-le în combinația de mai sus și amestecați bine.

Puneți din nou pe foc tigaia goală, adăugați puțin ulei de măsline, o bucată de unt și jumătate din spanac. Agitați ușor frunzele de spanac în tigaie și adăugați altele când încep să scadă. Aveți grijă să nu se prindă de fundul tigăii și adăugați-le și pe celelalte când e loc, amestecând des.

Scoateți aluatul din frigider. Așezați pe suprafața de lucru o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, de circa 50 cm lungime, ungeți-o cu ulei de măsline, apoi mototoliți-o și întindeți-o din nou. Aranjați 4 foi de aluat sub forma unui dreptunghi mare, suprapunându-le marginile, astfel încât să acopere aproape toată hârtia. Dați-le cu puțin ulei de măsline. Presărați sare, piper și ardei iute cayenne. Repetați până când obțineți 3 straturi. Nu vă faceți probleme dacă apar crăpături în aluat. Nu uitați să amestecați spanacul.

Când spanacul a scăzut și s-a îngroșat, luați tigaia de pe foc. Adăugați spanacul în amestecul de ouă și mai radeți deasupra o jumătate de nucșoară. Amestecați bine. Transferați hârtia și foile de aluat în tigaia goală, chiar dacă marginile rămân pe afară. Îndesați-le pe marginea tigăii, apoi turnați în mijloc amestecul de ouă și întindeți-l uniform. Întindeți foi de aluat peste umplutură (). Puneți tigaia pe foc mediu pentru câteva minute, pentru a se coace partea de la fund, apoi introduceți-o în cuptor, pe raftul de sus, timp de 18–20 de minute sau până când plăcinta devine rumenă și crocantă.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI Crestați castravetele pe lungime cu o furculiță, tăiați-l în jumătate, apoi în sferturi, după care tăiați de-a curmezișul bucăți de 1 cm grosime. Puneți-le într-un castron. Scurgeți 10 măsline negre, scoateți-le sâmburii și rupeți-le bucățele într-un alt castron. Turnați deasupra 2 linguri de oțet balsamic și apăsați măslinele pentru ca oțetul să absoarbă sarea din ele. Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri, apoi adăugați-o măslinelor.

Peste măsline, turnați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi amestecați bine. Curățați de semințe o jumătate de ardei iute roșu și tăiați-l felii subțiri, apoi puneți-l în salata de castraveți. Alegeți frunzele de mentă, tăiați-le fin și adăugați-le în salată. Turnați deasupra sosul, amestecați repede, mai adăugați puțin ulei de măsline extravirgin și duceți salata la masă.

PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC Verificați dacă e gata.

ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ Puneți boabele de cafea într-un blender și zdrobiți-le. Adăugați alunele și prelucrați-le până când obțineți o pulbere. Zdrobiți ciocolata (împachetată) de suprafața de lucru (cel mai bine merge când e abia scoasă din frigider). Despachetați-o și adăugați-o în robot. După prelucrare, răsturnați amestecul într-un bol și puneți-l deoparte.

SALATĂ DE ROȘII Clătiți repede blenderul. Rupeți frunzele de busuioc, punându-le deoparte pe cele mai mici, și introduceți-le în aparat împreună cu un praf de sare și cu unul de piper, un cățel de usturoi decojit, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și puțin oțet de vin alb. Amestecați totul până când obțineți un ulei de culoare verde închis. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Tăiați roșiile în jumătăți sau în sferturi. Turnați sosul pe un platou și așezați roșiile deasupra. Presărați apoi câteva frunze de busuioc grecesc sau frunzulițele de busuioc păstrate și un praf sau două de sare, apoi duceți salata la masă și amestecați-o chiar înainte de servire.

SERVIRE Scoateți înghețata din congelator ca să se înmoaie. Duceți plăcinta la masă împreună cu cele două salate și împărțiți-le comesenilor. După ce mâncați, duceți înghețata împreună cu pulberea de cafea și ciocolată. Presați câte o cupă de înghețată de această pulbere ca să se impregneze bine și mâncați-o imediat. Dacă vă rămâne glazură, păstrați-o într-un recipient închis ermetic.










SALAZO



SUPĂ DE ROȘII CU CRUTOANE
1 kg tomate cherry pe vrej, roșii și galbene dacă aveți
4 roșii mari
un ardei iute roșu proaspăt
4 căței de usturoi
o pâine ciabatta
2 cepe roșii mici
4 linguri oțet balsamic
o legătură mică de busuioc proaspăt
câteva linguri de crème fraîche pentru servit

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PLATOU CU GUACAMOLE
o mână de roșii cherry de diverse culori
1–2 ardei iuți roșii proaspeți
o mână de coriandru proaspăt
2 bucăți avocado bine coapte
2 lămâi verzi
½ bulb de fenicul
un morcov
½ castravete
½ dintr-un pachet de grisine de 125 g sau un produs similar

BUDINCĂ DE PRUNE
o conservă de 290 g de prune fără sâmburi
100 g făină simplă
50 g zahăr brun
50 g unt nesărat, la temperatura camerei
o linguriță cu vârf de ghimbir măcinat
½ linguriță rasă bicarbonat de sodiu
un ou
75 ml lapte
sirop de zahăr pentru servit
câteva linguri de crème fraîche pentru servit

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți pe foc mic o cratiță mare. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SUPĂ DE ROȘII Scoateți roșiile de pe vrej, lăsând o parte din codița verde. Tăiați în patru roșiile mari, apoi puneți-le pe toate într-o tavă de copt. Stropiți-le cu ulei de măsline și asezonați-le. Tăiați în două ardeiul iute roșu, scoateți-i semințele, apoi adăugați-l în tavă. Puneți și cei patru căței de usturoi zdrobiți. Amestecați repede totul și introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru 12–15 minute.

CRUTOANE Într-o altă tavă de copt, puneți pâinea ciabatta ruptă în opt bucăți egale. Adăugați ulei de măsline și un praf de sare, apoi introduceți tava în cuptor, pe raftul de jos.

SUPĂ DE ROȘII Curățați cepele de coajă și tocați-le mare; puneți-le în cratița fierbinte cu niște ulei de măsline și un praf zdravăn de sare. Măriți focul la mediu și lăsați cepele să se înmoaie, amestecând din când în când.

BUDINCĂ DE PRUNE Luați 4 căni care încap toate deodată în cuptorul cu microunde. Răsturnați prunele într-un bol și puneți câte o lingură din siropul lor în fiecare cană. Repartizați prunele în cele 4 căni.

SUPĂ DE ROȘII Turnați peste ceapă 4 linguri de oțet balsamic și lăsați-l să scadă.

BUDINCĂ DE PRUNE Puneți în robotul de bucătărie și apoi amestecați făina, zahărul, untul, ghimbirul măcinat și bicarbonatul de sodiu. Adăugați oul, apoi laptele. Amestecați până la omogenizare (poate va fi nevoie să luați depunerile de pe margini și să porniți robotul din nou), apoi repartizați amestecul în căni (umpleți cam ⅔) și puneți-le deoparte.

GUACAMOLE Stoarceți o mână de roșii cherry pe cel mai mare fund de lemn pe care-l aveți, apoi tocați-le mărunt împreună cu 1–2 ardei iuți roșii și o mână de frunze de coriandru, inclusiv partea de sus a tulpinilor.

SUPĂ DE ROȘII Scoateți tava cu roșii din cuptor și adăugați conținutul în cratița cu ceapă.

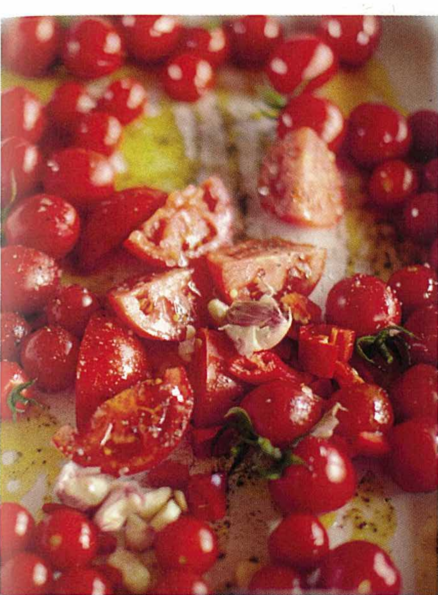
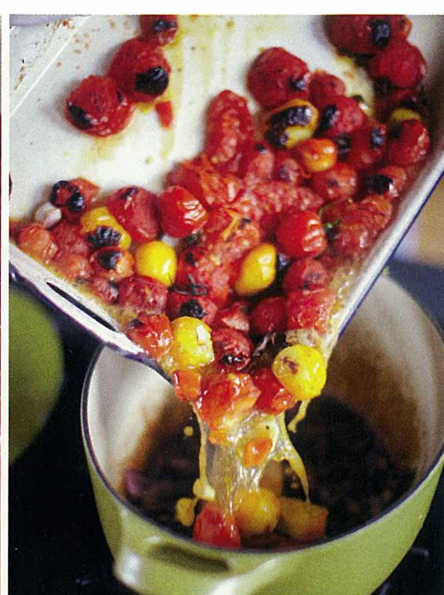
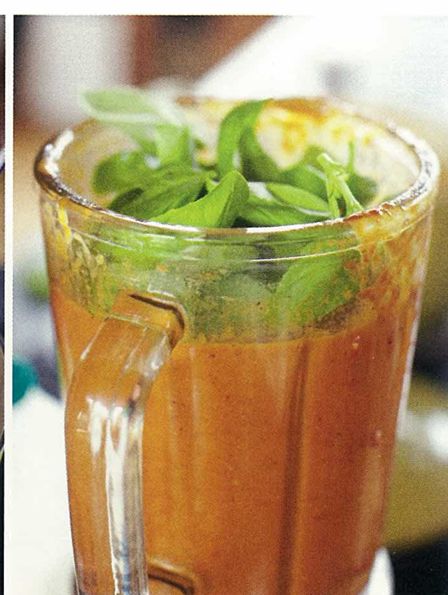
CRUTOANE Verificați-le; dacă sunt crocante și aurii, opriți focul, dar lăsați-le în cuptor ca să rămână calde.

GUACAMOLE Tăiați în două cele două bucăți de avocado și scoateți-le sâmburii, apoi zdrobiți-le pe o planșetă, astfel încât coaja să se desprindă de miez. Aruncați cojile, adăugați un praf de sare, stoarceți deasupra zeama de la 2 lămâi verzi și tocați totul mărunt. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi, cu ajutorul cuțitului, trageți totul într-o parte a tocătorului. Tăiați felii jumătatea de fenicul. Curățați morcovul, tăiați-l în sferturi pe lungime și apoi în bețișoare; procedați la fel cu castravetele. Presărați legumele cu un praf de sare, apoi aranjați-le lângă guacamole. Puneți o mână de grisine într-un pahar și duceți-le la masă împreună cu platoul de guacamole.

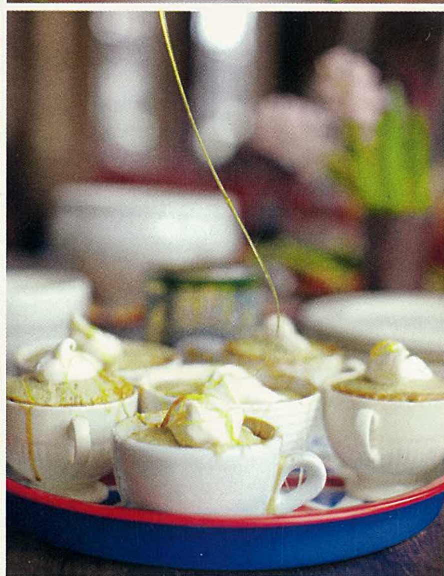
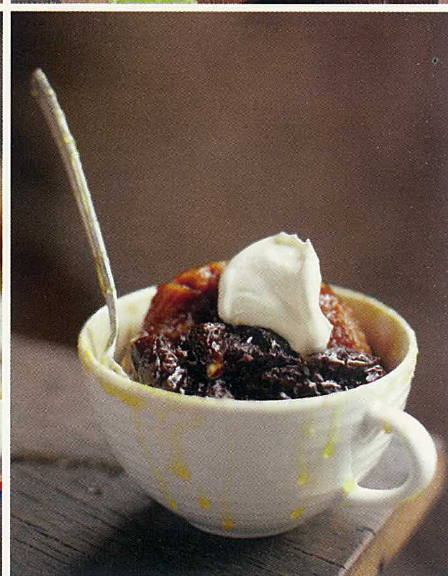
SUPĂ DE ROȘII Puneți cu grijă legumele din cratiță într-un blender, în 2 serii. Adăugați cea mai mare parte din busuioc, puneți capacul, acoperiți cu un șervet și prelucrați-le până când obțineți un amestec nu prea fin; turnați-l într-o cratiță mare sau un castron de servit. Când ați terminat, amestecați bine, asezonați după gust și decorați cu o lingură de crème fraîche, câteva frunze de busuioc și un strop de ulei de măsline extravirgin. Duceți supa la masă în bolurile speciale împreună cu tava plină de crutoane scoase din cuptor.

BUDINCĂ DIN PRUNE Chiar înainte de servire, puneți budinca în cuptorul cu microunde, la nivelul maxim, timp de 6 minute.

SERVIRE Puneți unul sau două crutoane pe fundul fiecărui bol de supă. Adăugați supa cu polonicul și mâncați, apoi invitați pe toată lumea să se servească cu guacamole. Când desertul e gata, aduceți-l la masă, stropiți-l cu puțin sirop de zahăr și decorați cu crème fraîche (răsturnați-l cu lingura în cană și savurați).



CURRY
CU ROGAN JOSH
OREZ PUFOS
SALATĂ DE MORCOVI
LIPII SIMPLE ȘI PICANTE
BERE

4–6 PORȚII


COBRA
COBRA

CURRY
2 cepe
un dovleac plăcintar de mărime medie
o conopidă mică
opțional: un ardei iute roșu proaspăt
4 căței de usturoi
o legătură de coriandru proaspăt
½ borcan (283 g) cu pastă rogan josh de la Patak
o conservă de năut de 400 g
100 g frunze tinere de spanac, spălate
500 g iaurt natural

OREZ
o cană de orez basmati
câteva cuișoare întregi

SALATĂ DE MORCOVI
o mână de fulgi de migdale
5–6 morcovi
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de coriandru proaspăt
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o lămâie

CHAPATTI
un pachet de lipii simple (chapatti)
șofran indian, pentru presărat

LĂMÂIE MURATĂ
o lămâie
2 lingurițe semințe de muștar
o linguriță rasă de șofran indian
¼ ardei iute roșu proaspăt
un ardei iute mic și uscat

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
un pachet de lipii picante (poppadom)
bere rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc iute o cratiță mare. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Atașați răzătoarea cu găuri mari la robotul de bucătărie.

CURRY Curățați cepele, tăiați-le felii și puneți-le în cratița mare împreună cu puțină apă și câteva linguri de ulei de măsline. Tăiați cu atenție dovleacul în două jumătăți (ca să fie gata mai repede, eu folosesc doar „gâtul", partea fără semințe), împachetați partea de la bază și puneți-o la frigider pentru o altă ocazie. Tăiați bucata de dovleac fără semințe în sferturi, pe lungime, apoi în felii de 1 cm grosime – nu e nevoie să le decojiți (🎥). Puneți-le în tigaie. Curățați conopida și înlăturați frunzele exterioare. Tăiați-o în bucățele cât o înghițitură și adăugați-le în cratiță. Dacă vreți ca mâncarea să fie mai iute, adăugați și un ardei iute tăiat felii. Puneți și usturoiul zdrobit, fără să-l curățați. Tocați mărunt coriandrul (cu tulpini cu tot). Păstrați câteva frunze pentru decor, iar restul adăugați în cratiță, împreună cu câteva linguri de apă clocotită. Adăugați pasta de rogan josh și conserva de năut, inclusiv zeama. Asezonați și amestecați bine, apoi acoperiți cu un capac. Lăsați să fiarbă la foc iute, amestecând ocazional.

OREZ Puneți orezul într-o cratiță mijlocie, împreună cu 1–2 linguri de ulei de măsline și câteva cuișoare, apoi turnați 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Adăugați un praf de sare, puneți capacul și fierbeți la foc mediu timp de 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

LIPIILE CHAPATTI Mototoliți o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea sub jetul de la robinet. Întindeți-o, apoi așezați deasupra lipiile, stropind-o pe fiecare cu ulei de măsline și presărând-o cu puțin șofran indian. Împăturiți-le în hârtie și introduceți-le în cuptor, pe raftul din mijloc.

SALATĂ DE MORCOVI Prăjiți migdalele într-o crăticioară, pe foc mediu, amestecând ocazional, până când devin aurii. Răsturnați-le într-un bol mic. Spălați și curățați morcovii. Radeți-i în robotul de bucătărie, adăugând ardeiul iute (fără tulpini și semințe), o treime din legătura de coriandru (partea superioară) și ghimbirul curățat. Puneți totul într-un bol de servit.

CURRY Verificați cum merge; dacă vi se pare cam uscat, adăugați apă. Amestecați, apoi puneți la loc capacul.

OREZ Probabil că au trecut deja cele 7 minute, așa că luați orezul de pe foc și lăsați-l să mai stea încă 7 minute sub capac. Astfel, se va mai înăbuși la aburi și va căpăta o consistență pufoasă plăcută.

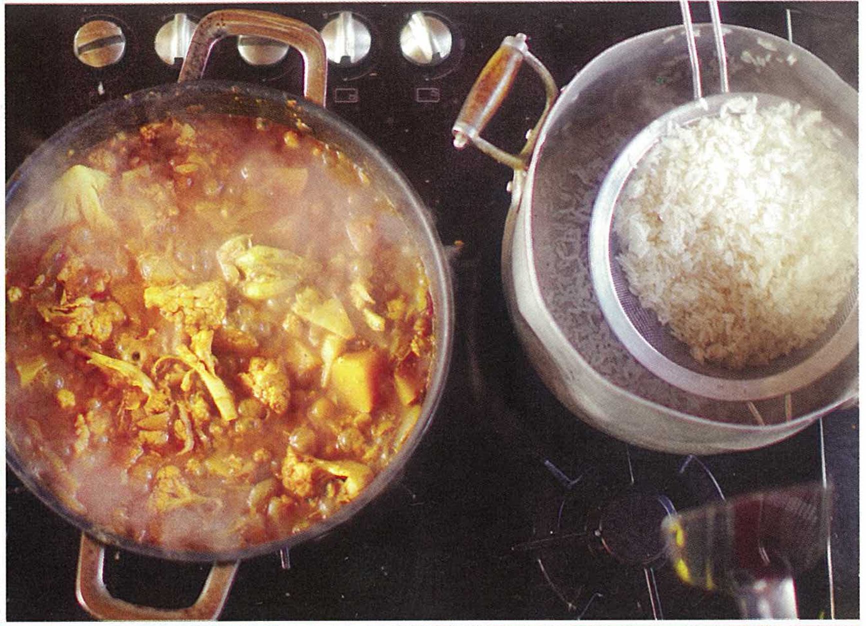
SALATĂ DE MORCOVI Stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și presărați un praf de sare. Adăugați puțină coajă de lămâie rasă fin și zeamă de lămâie din belșug. Amestecați bine. Presărați deasupra migdalele rumenite și jumătate din frunzele de coriandru păstrate, apoi duceți salata la masă.

CURRY Scoateți capacul. Vi se pare că e nevoie să-i schimbați consistența? Dacă vă place mai apos, puteți adăuga niște apă clocotită. Dacă îl preferați mai gros, puteți zdrobi diferite legume de diverse texturi. Gustați și adăugați un praf de sare, dacă e nevoie, apoi încorporați spanacul și amestecați.

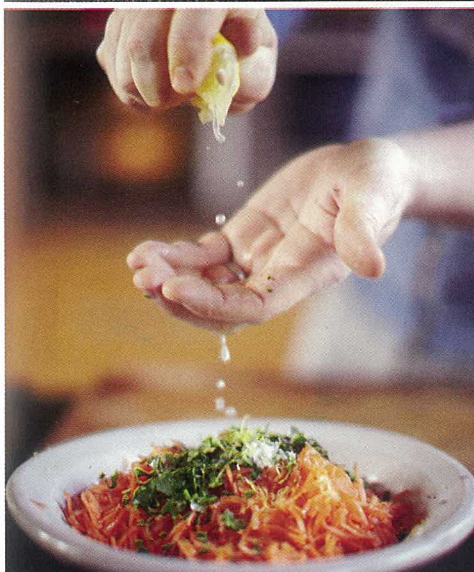
LĂMÂIE MURATĂ Tăiați lămâia în opt felii, apoi scoateți-i semințele și tăiați feliile în bucăți mici. De asemenea, tocați mărunt sfertul de ardei iute roșu. Luați crăticioara în care ați prăjit migdalele și puneți-o pe foc mediu spre iute. Adăugați un strop de ulei de măsline și semințele de muștar, șofranul indian și feliile de ardei iute. Încorporați ardeiul iute uscat, fărâmițat. Când ingredientele încep să sfârâie, adăugați bucățile de lămâie și un praf de sare, numărați până la zece, apoi luați cratița de pe foc și puneți conținutul într-un bol, ca să se răcească.

SERVIRE Puneți jumătate din iaurt într-un bol mic. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-l la masă împreună cu lipiile indiene picante și cu lămâia murată. Scoateți lipiile chapatti din cuptor și duceți-le direct la masă. Transferați orezul și curry în castroane mari pentru servit. Puneți restul de iaurt peste curry, presărați-l cu restul frunzelor de coriandru și duceți ambele boluri la masă. Deschideți berea și savurați!













CURRY VERDE

PUI CROCANT VARZĂ KIMCHEE TĂIEȚEI DE OREZ

4 PORȚII



PUI
8 pulpe de pui cu piele și os
2 linguri semințe de susan
2 linguri mari de miere lichidă

VARZĂ KIMCHEE
o legătură mică de ridichi
o ceapă roșie
½ varză chinezească
o legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute roșu proaspăt
un ardei iute verde proaspăt
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 lămâi verzi
ulei de susan

SOS CURRY
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 ardei iuți roșii proaspeți
opțional: câteva frunze proaspete de lămâie verde
o legătură de coriandru proaspăt
4 căței de usturoi
o tulpină de citronelă
o legătură mică de ceapă verde
ulei de susan
300 ml supă ecologică de pui
200 g fasole verde
o conservă de lapte de nucă de cocos (400 ml)
zeamă de lămâie verde
sos de soia

TĂIEȚEI
250 g tăieței de orez
o lămâie verde

ASEZONARE
ulei de măsline
sare de mare și piper negru

DECOR
fulgi de creveți
sos de ardei iute
o lămâie verde
½ salată verde sau lăptucă
½ pungă de germeni de fasole
câteva fire de coriandru proaspăt

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți pe foc iute o tigaie mare și una mai mică. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii subțiri.

PUI Puneți pulpele de pui în tigaia cea mare, cu partea cu pielea în jos. Stropiți-le cu ulei de măsline, adăugați câte un praf de sare și de piper și lăsați-le să se prăjească, întorcându-le cam o dată pe minut, timp de 18–20 de minute sau până când sunt gata. Spălați-vă pe mâini.

VARZĂ KIMCHEE Spălați bine ridichile. Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Feliați ridichile, ceapa roșie și varza chinezească în robot. Răsturnați totul într-un bol de servit. Tocați în robotul de bucătărie legătura de coriandru și ardeii iuți (fără tulpini). Curățați și zdrobiți ghimbirul, apoi adăugați-l în bolul cu salată.

PUI Acoperiți puiul cu hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi așezați deasupra tigaia mai mică și acoperiți-o cu ceva greu, cum ar fi un mojar. Căldura degajată de tigaia mică va face ca puiul să devină crocant pe ambele părți.

SOS CURRY Atașați cuțitul de feliat la robotul de bucătărie. Curățați ghimbirul și puneți-l în robot împreună cu ardeii iuți (fără tulpini), frunzele de lămâie verde și cea mai mare parte din coriandru. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă. Tăiați în două tulpina de citronelă și aruncați frunzele exterioare, curățați ceapa verde și adăugați-le pe ambele în robot. Când obțineți o pastă, adăugați un strop de ulei de susan și câteva linguri de ulei de măsline, amestecând în continuare.

PUI Puneți tigaia de deasupra pe foc mediu și aruncați hârtia de pe pui. Scurgeți grăsimea și întoarceți pulpele cu pielea în sus. Adăugați 2 linguri de semințe de susan în tigaia goală și lăsați-le până când se rumenesc, amestecând ocazional, apoi puneți-le într-un bol mic și luați tigaia de pe foc.

VARZĂ KIMCHEE Adăugați în salată zeama de la 2 lămâi verzi, un praf de sare și un strop de ulei de susan. Frământați salata cu mâinile. Gustați. Puneți o tigaie mare pe foc mediu.

PUI Scurgeți din nou grăsimea, cu atenție, apoi ștergeți tigaia cu un șervet de hârtie și micșorați focul. Adăugați 2 linguri de pastă de curry din robotul de bucătărie, amestecați pentru a „îmbrăca" puiul, apoi întoarceți-l și mai lăsați-l pe foc până când devine lipicios și delicios. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

SOS CURRY Puneți restul de curry din robot în cratița fierbinte și adăugați supa de pui. Curățați fasolea verde și puneți-o în cratiță. Măriți focul. Agitați conserva cu lapte de nucă de cocos, apoi turnați laptele în tigaie și amestecați. Aduceți la punctul de fierbere, micșorați focul și lăsați să fiarbă.

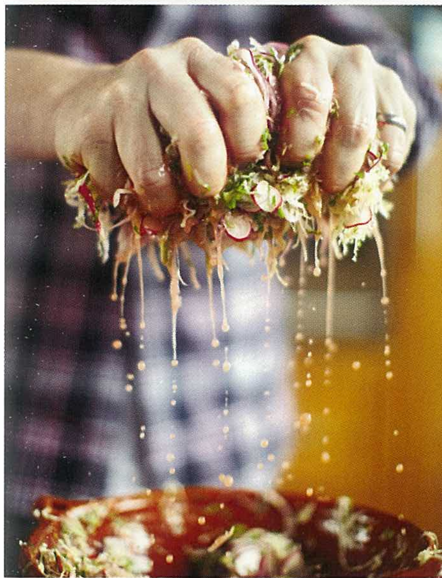
TĂIEȚEI Puneți tăiețeii în tigaia goală, cu un praf de sare, și acoperiți cu apă clocotită. Lăsați câteva minute și, când tăiețeii s-au înmuiat suficient, scurgeți-i repede, apoi clătiți-i sub apă rece și puneți-i din nou în tigaie. Stropiți-i cu puțin ulei de susan și cu niște zeamă de lămâie verde. Adăugați un praf de sare și amestecați.

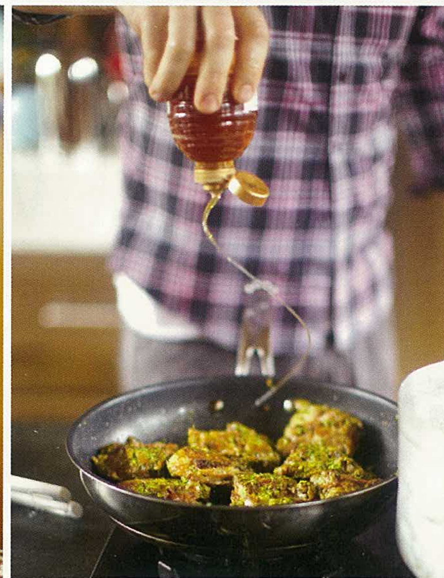
PUI Verificați dacă puiul e gata, apoi adăugați 2 linguri de miere și amestecați, răsturnând din nou pulpele de pui.

DECOR Așezați niște fulgi de creveți pe un platou, împreună cu o porție generoasă de sos din ardei iute. Tăiați lămâia verde în bucăți, puneți câteva într-o parte a platoului, iar una stoarceți-o deasupra. Desfaceți frunzele de salată, spălați-le și uscați-le. Puneți-le într-un castron, adăugați germenii de fasole și coriandrul. Duceți-le la masă.

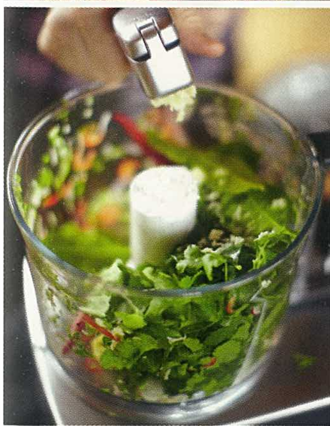
SOS CURRY Gustați și adăugați zeamă de lămâie verde și sos de soia, mai lăsați un minut pe foc dacă doriți un sos mai gros, apoi duceți-l direct la masă.

SERVIRE Repartizați tăiețeii în 4 boluri. Puneți puiul pe un platou și invitați pe toată lumea să ia tăieței, pui, germeni de fasole, varză kimchee și sos. Deasupra presărați niște semințe de susan prăjite.






ENCOM
VIDEO-GAME
DIVISION








ENCOM
VIDEO-GAME
DIVISION

PLĂCINTĂ CU PUI

MAZĂRE ÎN STIL FRANȚUZESC

PIURE DE MORCOVI DULCI

FRUCTE DE PĂDURE CU BISCUIȚI ȘI FRIȘCĂ CHANTILLY

6 PORȚII



PLĂCINTĂ CU PUI

4 bucăți piept de pui a câte 180 g, fără piele
o bucată de unt
o legătură de ceapă verde
150 g ciuperci de cultură
o lingură cu vârf de făină simplă, plus încă puțină pentru presărat
2 lingurițe muștar englezesc
o lingură cu vârf de crème fraîche
300 ml supă ecologică de pui
câteva fire de cimbru proaspăt
⅓ nucșoară pentru ras
o foaie de aluat franțuzesc
un ou

PIURE

600 g morcovi
câteva fire de cimbru proaspăt

MAZĂRE

partea din mijloc de la 2 lăptuci
o bucată de unt
o lingură de făină
300 ml supă ecologică de pui
câteva fire de mentă proaspătă
480 g mazăre congelată
½ lămâi

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

FRUCTE DE PĂDURE CU FRIȘCĂ

400 g fructe de pădure diverse (afine, zmeură, căpșuni)
sirop de soc
½ lămâie
2 fire de mentă proaspătă
câțiva biscuiți fragezi, pentru servit
150 ml smântână dulce
o lingură cu vârf de zahăr pudră
o lingură pastă sau extract de vanilie

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie largă pe foc mediu și o cratiță mare cu capac pe foc mic. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru felii groase.

PLĂCINTĂ CU PUI Puneți bucățile de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în fâșii de 1 cm. În tigaia largă, încinsă, puneți 1–2 linguri ulei de măsline și o bucată de unt. Adăugați puiul și lăsați-l să se prăjească timp de 3 minute. Între timp, curățați repede ceapa verde și spălați ciupercile, apoi tocați-le laolaltă în robotul de bucătărie. Adăugați-le în tigaie împreună cu o lingură cu vârf de făină și amestecați. Puneți 2 lingurițe de muștar, o lingură cu vârf de crème fraîche și 300 ml supă de pui; amestecați bine. Alegeți frunzele de cimbru și adăugați-le în tigaie împreună cu puțină nucșoară rasă și câte un praf de sare și de piper. Lăsați să fiarbă la foc mic.

PIURE Curățați morcovii și feliați-i repede în robotul de bucătărie. Puneți-i în cratiță împreună cu 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin, câte un praf de sare și de piper, precum și câteva vârfuri de cimbru. Turnați apă fierbinte cât să-i acopere, apoi puneți capacul și măriți focul. Fierbeți-i 15 minute sau până când se înmoaie.

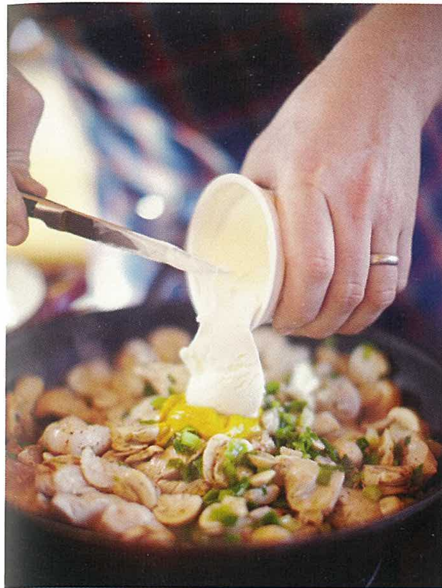
PLĂCINTĂ CU PUI Presărați cu puțină făină o suprafață curată și întindeți pe ea foaia de aluat. Crestați-o ușor în zig-zag cu un cuțit mic. Luați tigaia cu pui de pe foc. Răsturnați conținutul într-un vas pentru copt puțin mai mic decât foaia de aluat (de aproximativ 30 × 25 cm). Acoperiți umplutura cu foaia de aluat, împăturind marginile spre interior (ca în imagine). Bateți repede oul și ungeți cu el plăcinta. Introduceți-o în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumenește frumos. Puneți din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

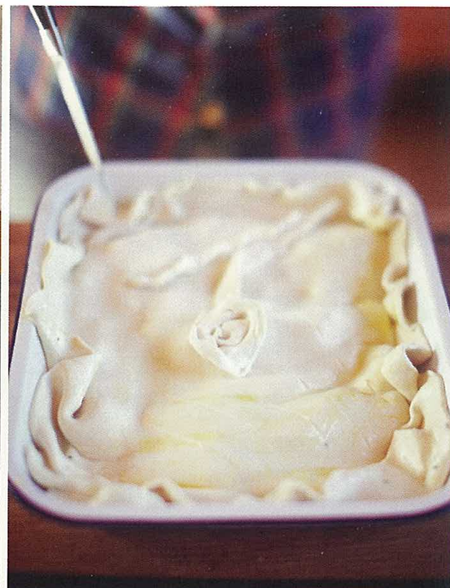
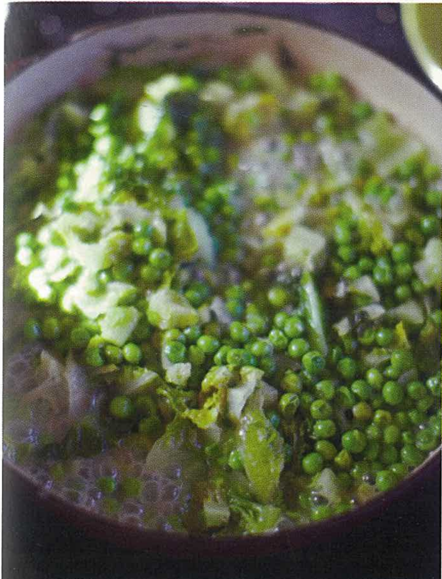
MAZĂRE Puneți pe foc iute tigaia în care s-a prăjit puiul. Spălați repede salata verde și tăiați-o fâșii în robotul de bucătărie. Puneți în tigaie o bucată de unt și o lingură de făină, apoi turnați 300 ml supă de pui, adăugați frunzele de mentă rupte și amestecați cu un tel rotund până când obțineți un sos omogen. Adăugați mazărea și salata. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie, adăugați puțină apă clocotită, asezonați cu sare și piper, apoi puneți capacul.

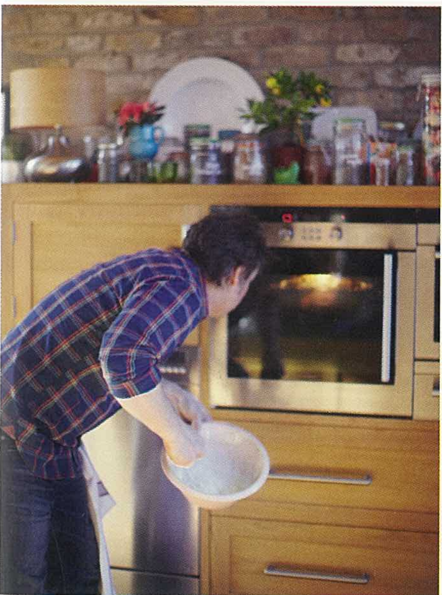
FRUCTE DE PĂDURE CU FRIȘCĂ Tăiați căpșunile mai mari, dacă folosiți, apoi puneți toate fructele într-un vas mare pentru servit. Adăugați puțin sirop de soc și stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie. Amestecați pentru ca toate fructele să se impregneze bine, apoi adăugați frunze de mentă rupte. Duceți fructele la masă împreună cu biscuiții. Folosind mixerul, bateți smântâna dulce cu zahărul pudră și extractul sau pasta de vanilie până când se îngroașă. Puneți-o pe masă, lângă fructe.

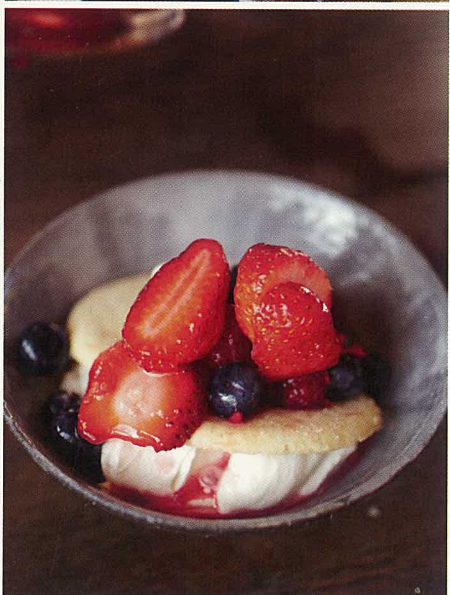
PIURE Verificați dacă morcovii sunt gata, apoi scurgeți-i și puneți-i la loc în cratiță. Gustați, asezonați dacă e nevoie și lăsați-i așa sau faceți-i piure. Duceți-i la masă.

SERVIRE Duceți mazărea la masă, scoateți plăcinta din cuptor și dați-i drumul!





PUI CU MUȘTAR

4–6 PORȚII



CARTOFI DAUPHINOISE
VERDEȚURI
AFFOGATO PĂDUREA NEAGRĂ



CARTOFI DAUPHINOISE
o ceapă roșie
1 kg cartofi
o nucșoară
2 căței de usturoi
300 ml smântână
4 fileuri de anșoa în ulei
parmezan
2 foi de dafin
o legătură foarte mică de cimbru proaspăt

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PUI
câteva fire de rozmarin proaspăt
4 bucăți piept de pui a câte 180 g, cu piele
4 lingurițe făină de muștar Colman's
3 fire mici de praz sau 1 fir mare
4 căței de usturoi
vin alb
75 ml smântână (din smântâna pentru cartofi dauphinoise)
o linguriță cu vârf muștar cu boabe întregi

VERDEȚURI
200 g frunze de sfeclă mangold sau alte verdețuri
200 g frunze tinere de spanac, spălate
o lămâie

AFFOGATO
o lingură cafea instant (sau 4–6 porții de espresso)
3 lingurițe zahăr tos
4–6 biscuiți rotunzi
o conservă de 425 g de cireșe negre, fără sâmburi, în suc propriu
100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
500 g înghețată de vanilie de bună calitate

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele. Puneți pe foc mic o cratiță mijlocie și o tigaie mare, care poate fi folosită în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie discul de tăiat felii groase și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

CARTOFI DAUPHINOISE Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Spălați cartofii, fără să-i curățați, și tăiați-i felii în robot, împreună cu ceapa. Răsturnați-i într-o tavă mare (de circa 35 x 25 cm) și asezonați-i. Radeți deasupra ¼ nucșoară, adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, și 225 ml smântână. Adăugați fileurile de anșoa fărâmate și o mână bună de parmezan ras. Puneți apoi foile de dafin, presărați frunzele de pe câteva fire de cimbru și stropiți cu ulei de măsline. Amestecați repede totul, cu mâinile curate, apoi puneți tava pe foc mediu. Turnați 200 ml apă clocotită, acoperiți ermetic cu folie de aluminiu și lăsați pe foc.

PUI Măriți focul de sub tigaie la nivel mediu. Alegeți și tocați mărunt frunzele de rozmarin, apoi presărați-le peste pui. Adăugați câte o linguriță cu făină de muștar peste fiecare piept, apoi asezonați și stropiți cu puțin ulei de măsline atât carnea, cât și tigaia. Frecați carnea pentru a o îmbiba cu arome. Puneți bucățile de pui în tigaie, cu pielea în jos. Spălați-vă bine pe mâini. Apăsați carnea cu un cuțit de pește ca să se facă mai repede. Ar trebui să fie gata cam în 18 minute.

CARTOFI DAUPHINOISE Scuturați tava pentru ca ingredientele să nu se prindă de fund.

VERDEȚURI Tăiați tulpinile subțire, ca să fie gata repede. Spălați frunzele. Puneți tulpinile în cratiță, acoperiți-le cu apă clocotită, adăugați un praf de sare și puneți capacul.

CARTOFI DAUPHINOISE Scoateți folia de aluminiu. Radeți deasupra un strat de parmezan. Stropiți cu ulei restul firelor de cimbru, presărați-le peste cartofi și introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus; lăsați-o 15 minute sau până când se rumenesc cartofii și bolborosesc.

PUI Curățați repede firele de praz și tăiați-le în două pe lungime. Spălați-le sub un jet de apă rece, apoi tocați-le mărunt și puneți-le într-o parte a cratiței cu pui.

VERDEȚURI Puneți frunzele sfeclei mangold în cratiță. Dacă e nevoie, mai adăugați niște apă clocotită.

PUI Zdrobiți 4 căței de usturoi, în coajă, și adăugați-i în cratița cu pui. Întoarceți bucățile de pui cu pielea în sus și apăsați-le din nou. Adăugați prazul și niște vin alb.

VERDEȚURI Goliți punga de spanac într-o strecurătoare și turnați verdețurile și apa clocotită peste spanac. Adăugați niște ulei de măsline în cratița goală, stoarceți zeama de la o lămâie, apoi puneți la loc verdețurile scurse și amestecați-le cu un clește de bucătărie ca să se impregneze cu arome. Asezonați după gust și duceți-le direct la masă.

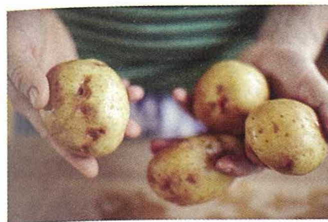
PUI Verificați dacă puiul e gata, apoi turnați în cratiță 75 ml smântână. Acoperiți cratița cu folie de aluminiu. Verificați repede cartofii.

AFFOGATO Puneți o lingură de cafea instant într-o cană mică, împreună cu 3 lingurițe de zahăr. Turnați apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească. Repartizați biscuiții sfărâmați pe fundul a patru cești de espresso. Scurgeți cireșele și puneți-le în cești. Zdrobiți ciocolata și adăugați câteva bucățele în fiecare ceașcă. Duceți ceștile la masă.

PUI Opriți focul. Transferați bucățile de pui pe un fund de lemn și tăiați-le în bucăți inegale. Adăugați în sos o linguriță cu vârf de muștar cu boabe întregi, apoi gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie. Puneți sosul pe un platou și așezați deasupra bucățile de pui. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți platoul la masă.

CARTOFI DAUPHINOISE Duceți-i la masă. Scoateți înghețata din congelator ca să aibă timp să se înmoaie.

SERVIRE La sfârșitul mesei, adăugați niște apă clocotită în vasul cu cafea și zahăr. Duceți-l la masă împreună cu înghețata. Puneți câte o cupă de înghețată în fiecare ceașcă. Radeți deasupra ciocolată și apoi turnați cafea fierbinte, astfel încât să se topească ciocolata. Delicios!

















PUI LA TAVĂ

CARTOFI ZDROBIȚI

SPANAC CREMOS

BĂUTURĂ RECE DE CĂPȘUNI

4 PORȚII



CARTOFI
700 g cartofi mici, noi sau cu coaja roșie
câteva fire de rozmarin proaspăt
câteva frunze de dafin proaspăt
6 căței de usturoi

SPANAC
o legătură de ceapă verde
3 căței de usturoi
vârfurile de la câteva fire de cimbru proaspăt
o nucșoară întreagă pentru ras
o bucată mare de unt
400 g frunze tinere de spanac, spălate
100 ml smântână
25 g parmezan

PUI
oregano uscat
boia dulce
o bucată de unt
4 bucăți piept de pui fără piele, a câte 180 g
o lămâie
300 g roșii cherry pe vrej
4 felii bacon afumat
câteva fire de rozmarin proaspăt

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

BĂUTURĂ DE CĂPȘUNI
400 g căpșuni proaspete sau congelate
câteva fire de mentă proaspătă
½ lămâie
cuburi de gheață
zahăr tos după gust

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu, o tigaie mare pe foc mic și o cratiță mare și puțin adâncă pe foc mediu. Încingeți grillul cuptorului la maximum.

CARTOFI Spălați cartofii, tăiați-i în două pe lungime (dacă folosiți cartofi noi, lăsați-i întregi) și puneți-i în cratiță, cu un praf de sare. Turnați apă clocotită cât să-i acopere, puneți capacul și fierbeți-i la foc mare timp de 12–14 minute sau până când se înmoaie.

SPANAC Curățați ceapa verde și tocați-o mărunt. Puneți-o în cratița mare și puțin adâncă, împreună cu un strop de ulei de măsline. Adăugați 3 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțină apă clocotită. Mai puneți frunzele de la câteva fire de cimbru, un sfert de nucșoară, fin rasă, și bucata de unt. Lăsați să fiarbă 3 minute, amestecând din când în când.

PUI Măriți focul sub tigaia goală. Luați o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Presărați-o cu oregano uscat, sare, piper și boia dulce, apoi stropiți-o cu ulei de măsline; adăugați niște ulei și în tigaie, împreună cu bucata de unt. Așezați bucățile de pui pe hârtie și treceți-le prin condimente, apoi puneți-le în tigaia încinsă și prăjiți-le timp de 4–5 minute sau până când s-au rumenit pe ambele părți. În acest timp, aruncați hârtia și spălați-vă pe mâini.

SPANAC Puneți spanacul în cratiță împreună cu ceapa verde și lăsați-l să se înmoaie. S-ar putea să nu încapă tot deodată, însă va scădea repede. Amestecați, ca să nu se prindă de fundul cratiței.

PUI Luați o tavă de copt, puneți în ea lămâia tăiată în sferturi și roșiile cu vrej cu tot. Adăugați bucățile de pui și sosul din tigaie. Aranjați totul frumos cu ajutorul unui clește de bucătărie, apoi întindeți feliile de bacon peste pui. Așezați din nou tigaia pe foc mediu, adăugați firele de rozmarin și mișcați-le ca să se impregneze cu sos, apoi puneți-le în tava cu pui. Introduceți tava în cuptor, pe grătar, și lăsați-o cel puțin 14 minute.

CARTOFI Verificați dacă sunt gata cartofii; scurgeți-i și lăsați-i să stea un minut sau două în aburi. Puneți în tigaia goală vreo 2 linguri de ulei de măsline, frunzele de pe câteva fire de rozmarin și frunzele de dafin. Așezați cartofii deasupra frunzelor, într-un singur strat, stropiți-i cu ulei de măsline și presărați-i cu sare. Adăugați 6 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, apoi măriți focul. Luați un capac plat de la o cratiță mai mică și apăsați cartofii ca să-i striviți. Lăsați-i să se rumenească, amestecați-i cam după 3 minute și striviți-i din nou.

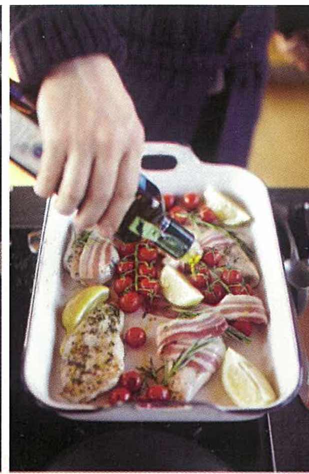
SPANAC Amestecați. Adăugați smântâna. Micșorați focul. Adăugați parmezanul ras fin și amestecați bine.

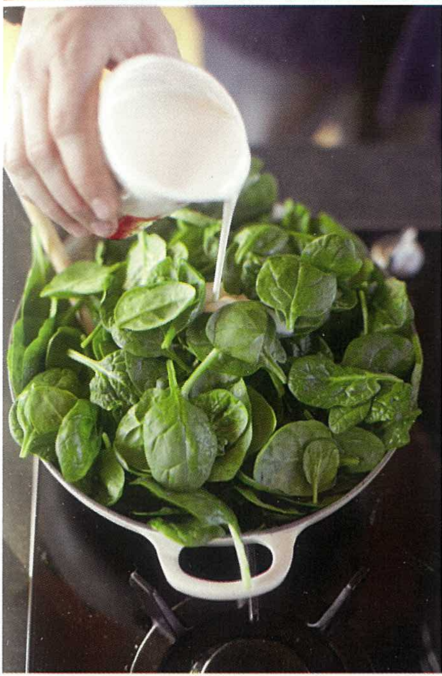
CARTOFI Continuați să-i zdrobiți și să-i întoarceți până când se rumenesc peste tot.

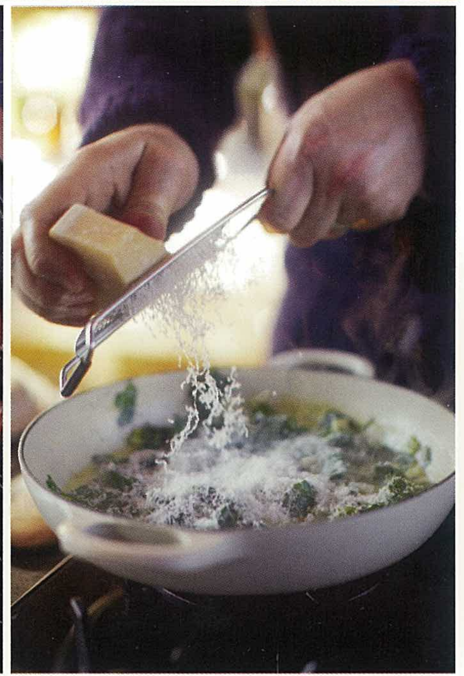
BĂUTURĂ DE CĂPȘUNI Curățați căpșunile de codițe și puneți-le în blender împreună cu o mână de cuburi de gheață, câteva frunze de mentă și zeama de la ½ de lămâie. Adăugați apă cât să le acopere și porniți aparatul. Între timp, umpleți pe jumătate cu gheață un vas mare. Gustați amestecul de căpșuni și adăugați zahăr dacă e nevoie. În acest caz, puneți-l în vas și amestecați cu o lingură de lemn, apoi duceți băutura la masă.

CARTOFI Verificați dacă sunt gata și zdrobiți-i din nou.

SERVIRE Scoateți tava cu pui din cuptor. Verificați dacă e gata carnea; duceți tava direct la masă, împreună cu cratița cu spanac. Răsturnați cartofii pe un platou și duceți-i la masă. Poftă bună!








PUI ÎN MARINATĂ JERK

OREZ CU FASOLE

SALATĂ ÎNVIORĂTOARE

PORUMB COPT

4 PORȚII



PUI
4 bucăți piept de pui cu piele, a câte 180 g
o lingură miere lichidă
câteva fire de rozmarin proaspăt
câteva fire de coriandru proaspăt

PORUMB
4 știuleți mari de porumb, curățați de frunze

OREZ CU FASOLE
2 cepe verzi
un baton de scorțișoară
250 g orez cu bobul lung
600 ml supă ecologică de pui
o conservă de 400 g fasole neagră

MARINATĂ JERK
4 cepe verzi
o legătură mică de cimbru proaspăt
3 frunze de dafin proaspăt
cuișoare măcinate
nucșoară măcinată
ienibahar măcinat
6 linguri de rom
6 linguri de oțet din vin alb
o lingură miere lichidă
un ardei iute roșu
4 căței de usturoi

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ
un ardei capia roșu
o bucată radicchio
o salată verde sau o lăptucă
2 lămâi verzi
¼ ceapă roșie
o legătură mică de coriandru proaspăt
o caserolă de năsturel

IAURT
250 g iaurt natural
câteva fire de coriandru proaspăt
o lămâie verde

SERVIRE
bere rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc iute o tigaie-grătar mare și o cratiță mare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

PUI Puneți bucățile de piept de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în două, lăsându-le unite în partea de sus. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați-le cu sare și piper, apoi frecați carnea peste tot ca să se impregneze bine. Puneți-o în tigaia-grătar încinsă, cu pielea în jos și lăsați-o să se pătrundă. Curățați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini.

PORUMB Așezați porumbul în cratiță, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu apă clocotită. Puneți capacul.

MARINATĂ JERK Curățați ceapa verde și tăiați-o mare; puneți-o în blender împreună cu majoritatea frunzelor de cimbru, cu 3 frunze de dafin (fără codițe), câte un praf generos de cuișoare, nucșoară și ienibahar măcinat, câte 6 linguri de rom și de oțet, o lingură de miere și 2 lingurițe de sare. Îndepărtați codița și semințele de la ardeiul iute roșu și introduceți-l în blender, apoi adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, în coajă, și porniți aparatul; amestecați până când obțineți o pastă omogenă. Dacă amestecul e prea gros, adăugați un strop de ulei de măsline extravirgin.

PUI Întoarceți carnea, deoarece partea cu pielea trebuie să fie deja rumenă. Turnați sosul într-un vas și, cu ajutorul unui cleește, așezați carnea deasupra, cu pielea în sus. Turnați deasupra o lingură de miere; presărați câteva fire de rozmarin și frunzele de cimbru rămase. Puneți vasul pe raftul de sus al cuptorului și lăsați-l 15 minute sau până când carnea e gata. Aruncați uleiul din tigaia-grătar, ștergeți-o cu un șervet de hârtie, apoi puneți-o din nou pe foc iute.

OREZ CU FASOLE Puneți pe foc mediu o cratiță largă cu capac. Curățați ceapa verde și tocați-o mărunt; puneți-o în cratiță împreună cu batonul de scorțișoară, 1–2 linguri de ulei de măsline și câte un praf de sare și piper. Amestecați și lăsați să se înmoaie ceapa timp de aproximativ un minut, apoi adăugați orezul și supa de pui. Scurgeți și clătiți fasolea, apoi adăugați-o în cratiță. Amestecați ușor. Aduceți la punctul de fierbere, puneți capacul și lăsați fasolea să scadă la foc mediu timp de 12 minute.

IAURT Turnați iaurtul într-un bol mic de servit. Tocați mărunt câteva fire de coriandru și adăugați-le în bol împreună cu un praf de sare și 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați coaja rasă fin de la o jumătate de lămâie verde, precum și sucul acesteia. Amestecați și duceți iaurtul la masă împreună cu cealaltă jumătate de lămâie.

PORUMB Cu ajutorul unui clește de bucătărie, transferați porumbul pe tigaia-grătar încinsă și stropiți-l cu puțin ulei de măsline. Lăsați-l să se coacă, întorcându-l des. Când e gata, puneți-l pe un platou și duceți-l la masă.

SALATĂ Luați un tocător foarte mare, pe care puteți servi la masă. Curățați ardeiul capia de semințe și tăiați-l în bucăți mai mari. Adăugați radicchio și salata verde și tocați totul mărunt. Faceți o adâncitură la mijloc, în care să turnați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și stoarceți zeama de la 2 lămâi verzi. Deasupra radeți fin ceapa roșie, asezonați după gust și amestecați. Rupeți deasupra frunzele de coriandru, adăugați năsturelul și duceți salata la masă.

OREZ CU FASOLE După 12 minute, scoateți capacul de pe orez și amestecați. Probabil că a absorbit tot lichidul. Gustați-l și adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi duceți-l la masă.

SERVIRE Scoateți puiul din cuptor, presărați-l cu frunze de coriandru și duceți-l direct la masă. Atunci când îl serviți, turnați peste el cu o lingură sos de pe fundul vasului. Deschideți câteva sticle de bere rece și savurați!









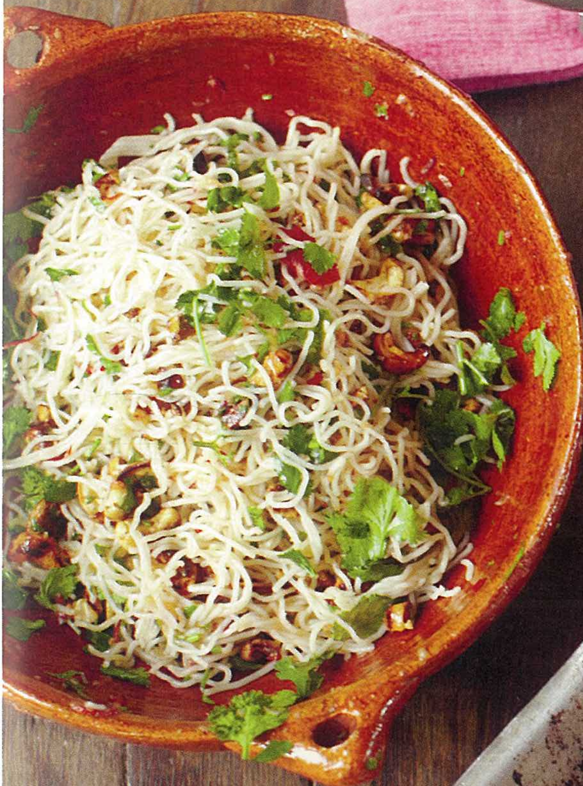
FRIGĂRUI DE PUI

FANTASTICUL SOS SATAY

SALATĂ PICANTĂ DE TĂIEȚEI

FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT

4 PORȚII



SOS SATAY
½ legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute roșu proaspăt
½ cățel de usturoi
3 linguri cu vârf unt de arahide de bună calitate
sos de soia
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 lămâi verzi

PUI
4 bucăți piept de pui fără piele, a câte 180 g
miere lichidă pentru uns carnea

TĂIEȚEI
250 g tăieței cu ou, de mărime medie (cam o mână de persoană)
100 g nuci caju nesărate
½ ceapă roșie medie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
1–2 linguri sos de soia
o lămâie verde
o linguriță ulei de susan
o linguriță sos de pește
o linguriță miere lichidă

DECOR
2 salate chinezești micuțe
½ legătură de coriandru proaspăt
opțional: un ardei iute roșu proaspăt
sos de soia
o lămâie verde

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT
un ananas mare
150 g afine sau alte fructe de pădure ori de alt tip, dar moi
o legătură mică de mentă proaspătă
3 linguri zahăr tos
o lămâie verde
½ borcan de 500 g iaurt grecesc cu nucă de cocos de la Rachel's Organic

---

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Porniți cuptorul la temperatura maximă. Așezați 4 țepușe de lemn într-o tavă cu apă rece (dacă plutesc, puneți peste ele o farfurie ca să le țină la fund). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SOS SATAY Puneți coriandrul (tulpini și frunze) în robot, împreună cu ardeiul iute (fără codiță), usturoiul curățat, 3 linguri cu vârf de unt de arahide și 1–2 linguri de sos de soia. Adăugați ghimbirul curățat și tăiat mare. Adăugați apoi coaja rasă fin de la cele 2 lămâi și zeama uneia dintre ele. Turnați puțină apă și amestecați până când obțineți o pastă care poate fi manevrată cu lingura. Asezonați după gust. Puneți jumătate din pastă într-un bol și stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin; restul puneți-l deoparte.

PUI Așezați bucățile de piept de pui pe o planșetă de plastic, una lângă alta, alternând capetele. Cu multă atenție, străpungeți-o pe fiecare cu țepușele. Tăiați carnea printre țepușe, paralel cu ele, astfel încât să obțineți 4 porții de kebab, după cum se vede în figura de pe pagina alăturată (📷). Dacă atârnă vreo bucățică de carne, puneți-o la loc pe țepușă. Pentru ca frigăruile să fie mai crocante, crestați ușor carnea pe ambele părți. Puneți restul de sos Satay într-o tavă pentru friptură, adăugați frigăruile și ungeți-le cu sos, cu mâinile, ca să se impregneze bine. Curățați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini. Stropiți carnea cu ulei și presărați puțină sare. Puneți tava pe raftul de sus al cuptorului, pe grătar, și lăsați-o până când carnea se pătrunde bine – cam 8–10 minute pe fiecare parte.

DECOR Tăiați partea de la baza salatelor și aruncați frunzele exterioare ofilite. Desfaceți frunzele și tăiați în două miezul. Clătiți-le într-o sită, uscați-le și duceți-le direct la masă. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

TĂIEȚEI Puneți tăițeii într-un bol mare, acoperiți-i cu apă clocotită și cu o farfurie, apoi lăsați-i la înmuiat 6 minute. Puneți o tigaie mijlocie pe foc mic. Zdrobiți nucile caju învelite într-un șervet curat, cu ajutorul unui făcăleț. Puneți-le în tigaia încălzită și lăsați-le să se prăjească, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupați de restul treburilor.

Curățați jumătatea de ceapă roșie și puneți-o în robotul de bucătărie împreună cu ardeiul iute (fără codiță) și cu tulpinile de coriandru. Tocați-le mărunt, apoi puneți-le într-un bol mare adăugând 1–2 linguri de sos de soia și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați zeama de la o lămâie verde, o linguriță de ulei de susan și una de sos de pește. Amestecați bine, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Scurgeți tăițeii într-o strecurătoare, treceți-i rapid printr-un jet de apă rece, scurgeți-i din nou și puneți-i în bol.

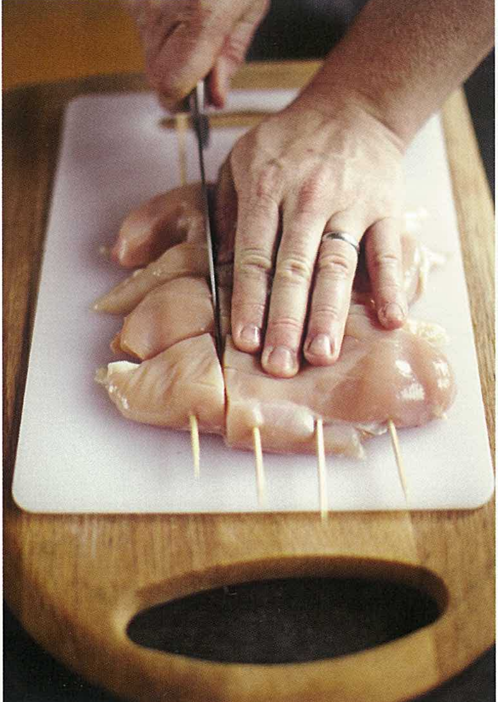
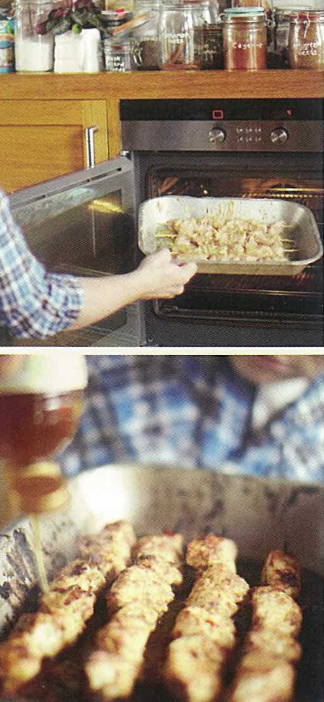
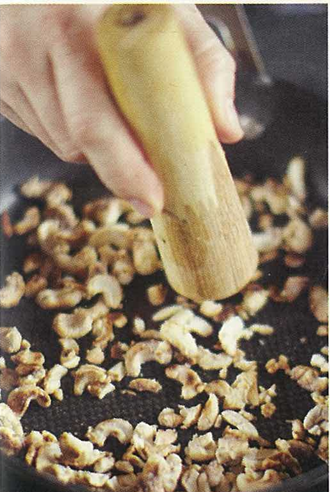
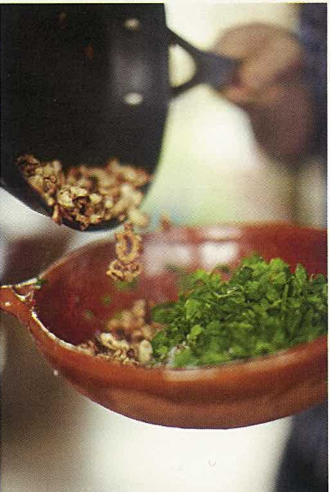
Amestecați nucile caju și măriți focul sub ele. Adăugați o linguriță de miere, amestecând-o cu nucile din tigaie. Când s-au rumenit, răsturnați-le în bolul cu tăieței și adăugați frunzele de coriandru. Amestecați totul și duceți bolul la masă împreună cu cel de sos Satay.

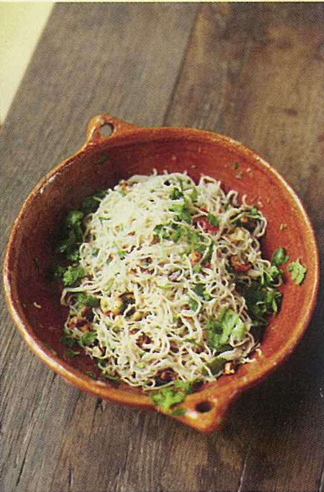
PUI Întoarceți frigăruile, stropiți-le cu miere și puneți-le din nou în cuptor pentru 8–10 minute.

FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT Curățați ananasul, tăiați-l felii și aranjați-l pe un platou mare, împreună cu afinele. Alegeți frunzele de mentă și zdrobiți-le într-un mojar până când obțineți o pastă. Adăugați zahărul tos și zdrobiți-le din nou. Presărați peste ananas o lingură de zahăr mentolat (păstrați restul în frigider, într-un borcan mic, pentru o altă ocazie). Tăiați în două o jumătate de lămâie verde și duceți totul la masă, împreună cu borcanul de iaurt cu nucă de cocos și o lingură.

DECOR Tăiați mare frunzele de coriandru și tocați mărunt ardeiul iute, dacă îl folosiți. Puneți-le în două boluri mici, duceți-le la masă și așezați-le lângă salată.

SERVIRE Duceți puiul la masă împreună cu o sticlă de sos de soia și câteva felii de lămâie verde pentru stors deasupra. Lăsați pe toată lumea să-și pună în farfurii salată, tăieței și pui, presărate cu coriandru și ardei iute și stropite cu lămâie verde.









PUI CIPRIOT UMPLUT

SPARANGHEL ȘI ROȘII LA TIGAIE

SALATĂ DE VARZĂ

BĂUTURĂ ST. CLEMENT'S

FRAPPÉ CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE

4 PORȚII



PUI
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
o legătură mică de busuioc proaspăt
8 roșii conservate în ulei
2–3 căței de usturoi
100 g brânză feta
coaja de la o lămâie
4 bucăți piept de pui cu piele și os, a câte 180 g
4 fire de rozmarin proaspăt

LEGUME
5–6 căței de usturoi
200 g roșii cherry pe vrej
o legătură mică de plante aromatice proaspete, de exemplu cimbru, rozmarin și dafin
250 g sparanghel
8–10 măsline negre fără sâmburi

LIPII
o linguriță oregano uscat
2 căței de usturoi
6 lipii

SALATĂ DE VARZĂ
½ varză albă mică
o ceapă
câteva fire de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
câteva fire de busuioc proaspăt, obișnuit sau grecesc
½ ardei iute roșu proaspăt
2 lămâi

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

ST. CLEMENT'S
cuburi de gheață
5–6 fire de mentă proaspătă
o lămâie
2 portocale
o sticlă de apă carbogazoasă

FRAPPÉ CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE
500 ml înghețată de vanilie de bună calitate
câteva lingurițe de cafea instant (sau câteva ceșcuțe de espresso, dacă preferați)
2 cuburi de zahăr
o mână de biscuiți cantucci cu migdale

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 7) și puneți 2 tigăi mari pe foc mediu. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

PUI Puneți pe tocător pătrunjelul, busuiocul și roșiile, împreună cu un strop din uleiul în care au stat, și un praf de piper. Zdrobiți deasupra 2–3 căței de usturoi cu coajă cu tot. Tocați toate ingredientele, amestecându-le cu cuțitul. Presărați deasupra brânza feta sfărâmată, apoi coaja de lămâie rasă fin și amestecați din nou.

LEGUME Stropiți cu puțin ulei de măsline una dintre tigăi; adăugați cățeii de usturoi necurățați, zdrobiți. Adăugați roșiile cu vrej și plantele aromatice. Micșorați focul.

PUI Luați o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea și așezați pe ea bucățile de pui, cu pielea în jos. Cu un cuțit mic, îndoiți ușor fileurile de pui și decupați în fiecare un buzunăraș, crestându-le până când reușiți să le desfaceți ca pe niște cărți. Introduceți în fiecare file o parte din umplutura de pe planșetă, bătătoriți și închideți la loc, astfel încât să acoperiți „buzunărașul" (🎥). Spălați-vă pe mâini.

Turnați cam 2–3 linguri cu ulei de măsline în tigaia goală. Cu un clește de bucătărie, așezați fileurile în tigaie, cu pielea în jos. Mototoliți sub jetul de la robinet o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeți-o și așezați-o peste pui; lăsați tigaia pe foc, scuturând-o din când în când ca să nu se lipească.

LIPII Presărați sare și piper peste tocătorul necurățat, adăugați o linguriță de oregano și 2–3 linguri de ulei de măsline. Zdrobiți deasupra 2 căței de usturoi necurățați. Treceți lipiile prin acest amestec. Mototoliți o altă hârtie sub un jet de apă, apoi întindeți-o și puneți lipiile pe ea, după care o împăturiți. Puneți-le în cuptor. Turnați apă în ibric și aduceți-o la punctul de fierbere.

LEGUME Întoarceți pe partea cealaltă tocătorul și îndepărtați capetele tulpinilor de sparanghel; aruncați vârfurile (întregi) în tigaie. Amestecați, apoi adăugați 8–10 măsline negre.

SALATĂ DE VARZĂ Îndepărtați frunzele exterioare ale jumătății de varză, apoi tăiați-o în sferturi și tocați-o în robotul de bucătărie. Răsturnați-o într-un castron mare. Curățați ceapa și tăiați-o în două, mărunțiți-o în robot împreună cu pătrunjelul, busuiocul și ardeiul iute (fără codiță), apoi puneți totul în castron.

Stoarceți în castron zeama de la 2 lămâi, adăugați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și un praf de sare. Amestecați și striviți ingredientele cu mâinile, gustați și adăugați condimente, dacă e nevoie. Duceți salata la masă.

PUI Probabil că partea de jos a fileurilor s-a rumenit deja; întoarceți-le cu atenție și adăugați în tigaie 4 fire mici de rozmarin. Acoperiți din nou cu hârtie. Așezați deasupra o tigaie mijlocie care să preseze carnea, pentru ca să se rumenească mai bine.

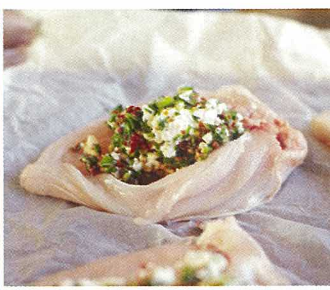
ST. CLEMENT'S Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă. Striviți firele de mentă și puneți-le în vas, împreună cu zeama lămâii și a portocalelor. Adăugați 2 jumătăți de portocală, turnați apă carbogazoasă și amestecați. Duceți băutura la masă.

FRAPPÉ Scoateți înghețata din congelator. Preparați o cană de cafea instant cu 200 ml de apă clocotită. Încorporați cuburile de zahăr. Puneți biscuiții pe un platou, împreună cu câteva cești în care veți servi frappé. Așezați platoul într-un capăt al mesei ori în apropiere, lângă înghețată.

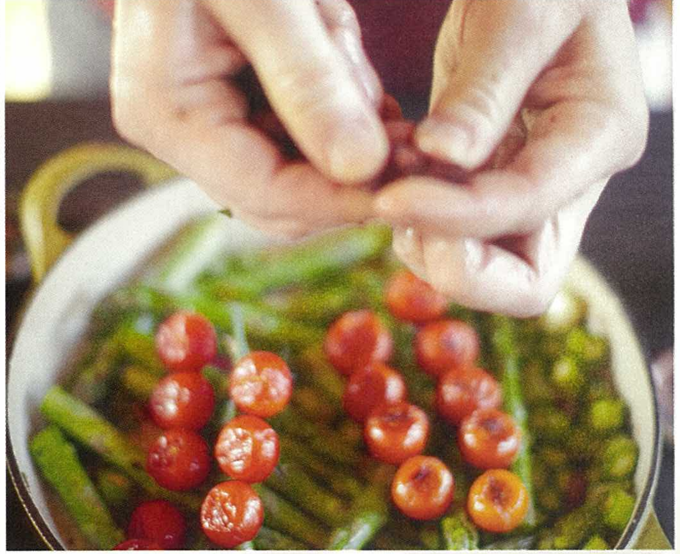
PUI Transferați puiul rumenit pe un tocător de lemn și tăiați pieptul ca să verificați dacă e bine pătruns. Turnați deasupra sosul din tigaie și duceți-l la masă, astfel încât toată lumea să se servească.

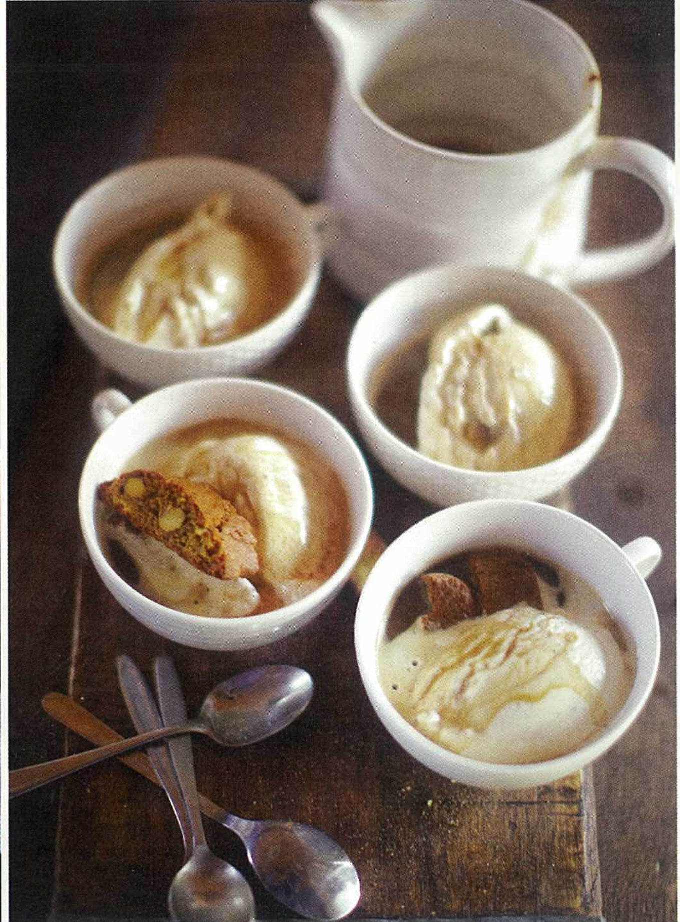
SERVIRE Duceți la masă tigaia cu legume și teancul de lipii.

FRAPPÉ Când vine momentul desertului, puneți câte o cupă de înghețată în fiecare ceașcă, turnați deasupra cafea (sau espresso) și așezați un biscuit. Delicios!





PUI CU SOS PIRI PIRI

CARTOFI ASEZONAȚI

SALATĂ DE RUCOLA

TARTE PORTUGHEZE RAPIDE

4 PORȚII

(cu 2 tarte în plus)



PUI
4 pulpe mari de pui, cu piele și os
un ardei gras roșu
un ardei gras galben
6 fire de cimbru proaspăt

CARTOFI
un cartof mediu
2 cartofi dulci
½ lămâie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de coriandru proaspăt
50 g brânză feta

SOS PIRI PIRI
o ceapă roșie
4 căței de usturoi
1–2 ardei iuți mici
2 linguri boia afumată dulce
2 lămâi
4 linguri oțet de vin alb
2 linguri sos Worcestershire
o legătură mare de busuioc proaspăt

SALATĂ
o pungă de 100 g de rucola sălbatică, spălată
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE (6 bucăți)
făină simplă pentru presărat
un pachet de aluat franțuzesc de 375 g
scorțișoară rasă
125 g crème fraîche
un ou
o linguriță pastă sau extract de vanilie
5 linguri zahăr tos auriu
o portocală

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți o tigaie-grătar pe foc iute.

PUI Puneți pulpele de pui pe un tocător, cu pielea în jos, și crestați fiecare bucată de câteva ori. Stropiți-le cu ulei de măsline și asezonați-le, apoi așezați-le pe tigaia-grătar încinsă, cu pielea în jos. Lăsați-le până când se rumenesc pe o parte, apoi întoarceți-le. Spălați-vă pe mâini.

TARTE Presărați cu făină o suprafață curată. Desfaceți sulul de aluat franțuzesc, apoi tăiați-l în două, astfel încât să obțineți două pătrate de 20 × 20 cm (puneți unul în frigider pentru o altă ocazie). Presărați foaia păstrată cu scorțișoară măcinată, apoi rulați-o și tăiați din ea 6 rondele. Puneți rondelele în adânciturile speciale de pe o formă de brioșe; întindeți și modelați aluatul cu degetele (ca în figură), astfel încât partea de la fund să fie plată și aluatul să ajungă până sus. Așezați forma pe raftul de sus al cuptorului și coaceți tartele aproximativ 8–10 minute sau până când se rumenesc ușor.

CARTOFI Spălați cartoful și cartofii dulci, apoi tăiați-i pe lungime. Puneți-i într-un bol larg, securizat pentru microunde, împreună cu o jumătate de lămâie. Acoperiți vasul cu o folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 15 minute.

PUI Întoarceți pulpele.

TARTE Puneți crème fraîche într-un bol mic. Adăugați oul, pasta sau extractul de vanilie, o lingură de zahăr tos auriu și coaja de la o portocală. Amestecați bine.

SOS PIRI PIRI Curățați ceapa și tocați-o mare; puneți-o în blender împreună cu 4 căței de usturoi curățați de coajă. Adăugați ardeii iuți (fără codițe), 2 linguri de boia, coaja de la 2 lămâi și zeama de la o lămâie. Mai adăugați 4 linguri de oțet de vin alb, 2 linguri de sos Worcestershire, un praf de sare și de piper, legătura de busuioc și puțină apă. Amestecați în blender până la omogenizare.

PUI Tăiați ardeii fâșii; puneți-i în tigaia-grătar. Micșorați focul până la treapta medie și coaceți ardeii, întorcându-i des.

TARTE Scoateți din cuptor forma de brioșe și, cu o linguriță, presați de laturile formelor aluatul crescut, ca să faceți loc pentru umplutură. Umpleți tartele cu amestecul de crème fraîche și puneți-le din nou în cuptor, tot pe raftul de sus, pentru 8 minute.

PUI Turnați sosul piri piri într-o tavă mică de friptură. Așezați ardeii. Puneți pulpele de pui în tavă, presărați deasupra firele de cimbru, apoi introduceți tava în cuptor, pe sertarul din mijloc.

TARTE Puneți o crăticioară pe foc iute. Stoarceți în ea zeama portocalei de la care ați ras coaja și adăugați 4 linguri de zahăr tos auriu. Amestecați și supravegheați; nu gustați și nu atingeți sosul caramel, fiindcă poate provoca arsuri severe.

CARTOFI Tocați mărunt ardeiul iute roșu și cea mai mare parte din coriandru; amestecați-le. Adăugați brânza feta, continuând să tocați și să amestecați.

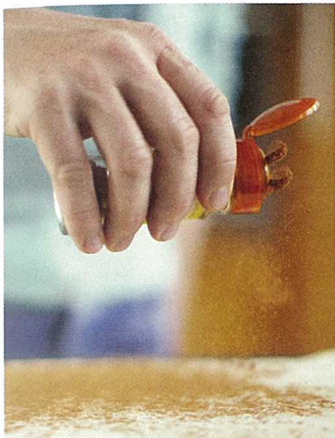
PUI Scoateți tartele din cuptor și mutați puiul pe raftul de sus pentru încă 10 minute sau până când este gata.

TARTE Turnați niște sos caramel peste fiecare tartă (o să curgă, dar nu-i nicio problemă). Puneți-le deoparte.

SALATĂ Asezonați repede rucola, direct în pungă, cu ulei de măsline extravirgin, câte un praf de sare și de piper și zeama de la ½ lămâie. Răsturnați salata într-un bol și duceți-o la masă.

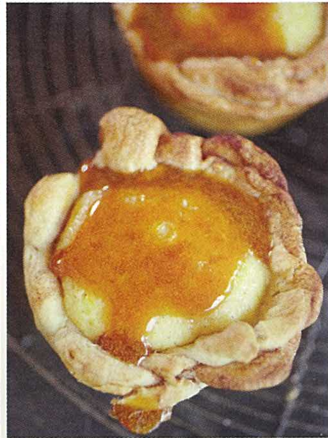
CARTOFI Verificați-i dacă sunt gata, apoi stoarceți deasupra lămâia coaptă, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Adăugați amestecul de coriandru de pe tocător și amestecați. Asezonați, apoi duceți cartofii la masă.

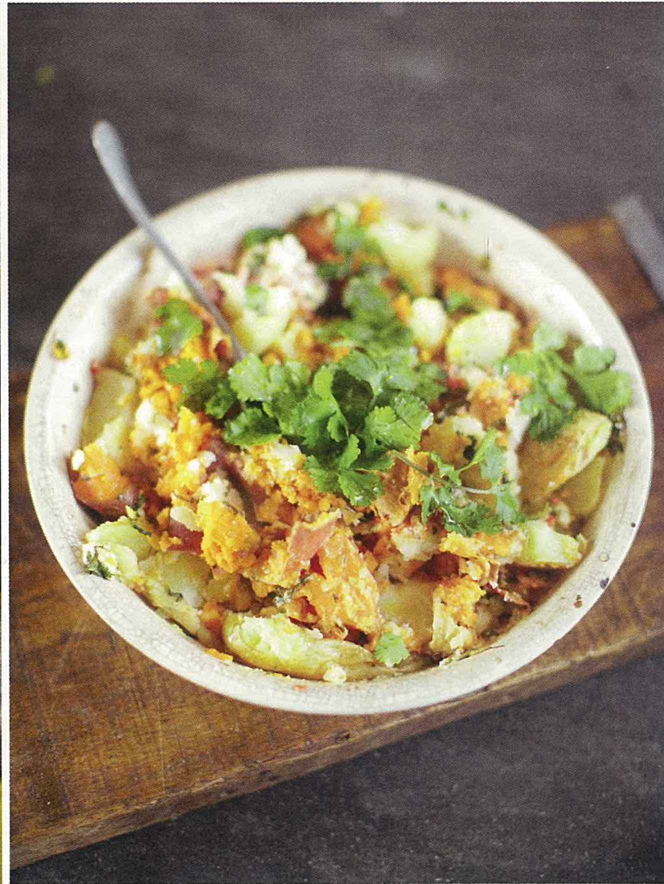
SERVIRE Scoateți tava cu pui din cuptor, presărați deasupra câteva frunze de coriandru și duceți-o la masă.













SALATĂ DE RAȚĂ

4 PORȚII



CRUTOANE URIAȘE
BUDINCA DE OREZ A TRIȘORULUI
CU FRUCTE ÎNĂBUȘITE



RAȚĂ
4 bucăți piept de rață, cu piele, a câte 200 g
condiment chinezesc „cinci mirodenii"
cimbru uscat
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de mentă proaspătă
½ lămâie
o linguriță miere lichidă

CRUTOANE
o pâine ciabatta
o legătură mică de rozmarin proaspăt
5 căței de usturoi
o linguriță semințe de fenicul

SALATĂ
o rodie
o pungă de 100 g fetică sau rucola
2 morcovi
o legătură mică de ridichi
o caserolă de năsturel
o legătură mică de mentă proaspătă
oțet balsamic
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE
o mână de fulgi de migdale
5 linguri cu vârf zahăr pudră
2 portocale
12 prune bine coapte, eventual de culori diverse
opțional: o linguriță pastă sau extract de vanilie
4 cutii a câte 150 g de budincă de orez de bună calitate (din zona cu produse congelate)

SERVIRE
o sticlă de vin roze rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie mare (cu diametrul de aproximativ 30 cm) pe foc mediu și o cratiță mare pe foc mic. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6).

RAȚĂ Crestați în zig-zag grăsimea de pe carnea de rață, presărați-o cu sare, cu câte un praf de condiment chinezesc „cinci mirodenii" și cu cimbru uscat, apoi frecați-o cu puțin ulei de măsline. Puneți-o în tigaia mare, încinsă, cu partea grasă în jos și prăjiți-o 16–18 minute, întorcând-o o dată la câteva minute dacă o doriți mai puțin rumenă, sau lăsați-o până când vi se pare făcută. Luați un capac puțin mai mic decât tigaia și apăsați carnea ca să se rumenească bine și să fie crocantă, apoi lăsați-o acoperită.

BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE Clătiți repede migdalele într-o sită, apoi presărați deasupra 2 linguri cu vârf de zahăr pudră. Puneți-le într-o tavă și introduceți-le pentru 10 minute în cuptor, pe raftul de sus, ca să devină aurii.

CRUTOANE Tăiați pâinea ciabatta în felii de 2 cm grosime. Puneți-le într-o tavă pentru friptură și stropiți-le cu ulei de măsline. Adăugați câteva fire de rozmarin rupte bucățele și 5 căței de usturoi zdrobiți, în coajă. Adăugați câte un praf de sare și piper și semințele de fenicul; amestecați și introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 16 minute.

RAȚĂ Întoarceți carnea de rață o dată la câteva minute.

BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE Tăiați fâșii coaja de la o portocală și puneți-le în cratița mare, stoarceți deasupra zeama ambelor portocale și adăugați 3 linguri cu vârf de zahăr pudră. Tăiați prunele în sferturi și aruncați sâmburii; adăugați-le în cratiță împreună cu pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Măriți focul și acoperiți cratița. Lăsați fructele să fiarbă înăbușit 15 minute sau până când devin moi și delicioase. Verificați dacă sunt gata migdalele; amestecați-le cu o lingură de lemn. Mai lăsați-le câteva minute, până când capătă o nuanță aurie, apoi scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte.

SALATĂ Tăiați rodia în două, apoi țineți-o cu partea tăiată în jos deasupra unui bol mare de servit și loviți partea cealaltă cu dosul unei linguri, pentru a-i scoate semințele. Aruncați coaja și pulpa interioară dintre alveole. Puneți deasupra frunzele de fetică sau rucola. Curățați morcovii și tăiați-i felii subțiri deasupra bolului. Tăiați ridichile în jumătăți sau felii și adăugați-le în bol. Presărați năsturelul, apoi frunzele de mentă tocate fin. Într-o cană pentru sos, amestecați niște ulei de măsline extravirgin, oțet balsamic, câte un praf de sare și de piper și zeama de la ½ lămâie. Duceți salata la masă împreună cu sosul, urmând să o asezonați și să o amestecați în ultimul moment.

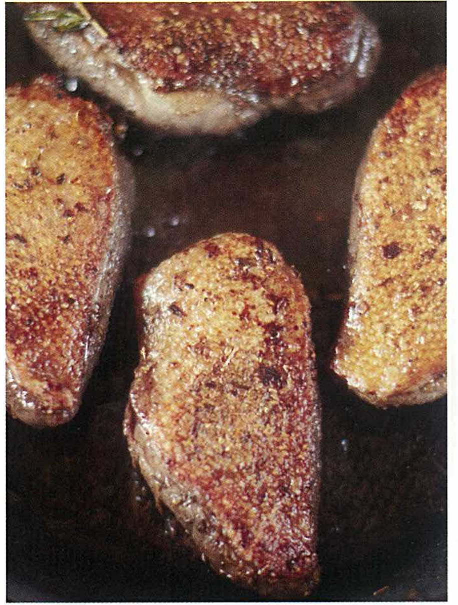
BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE Scoateți migdalele din cuptor, dacă nu le-ați scos deja. Amestecați ușor, puneți din nou capacul și micșorați focul. Răsturnați budinca rece de orez într-un bol mare de servit sau pe un platou.

CRUTOANE Crutoanele trebuie să fie deja rumene și crocante; scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte.

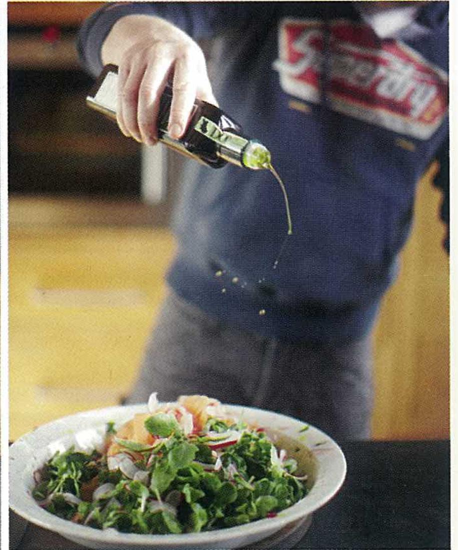
RAȚĂ Când rața e deja făcută (mie îmi place mai puțin rumenă), luați un tocător mare din lemn. Curățați de semințe ardeiul iute și tocați-l mărunt împreună cu restul frunzelor de mentă. Puneți deoparte pentru decor puțin din acest amestec, iar la restul adăugați câte un praf de sare și de piper, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie și o linguriță de miere. Amestecați și mărunțiți totul laolaltă pe un tocător. Transferați carnea de rață pe tocător, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Tăiați carnea pe diagonală în felii de 1 cm, apoi amestecați-o cu restul ingredientelor. Aranjați crutoanele în jurul cărnii, astfel încât să absoarbă zeama lăsată de aceasta. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin, presărați cu mentă și ardei iute și duceți platoul la masă. Luați fructele înăbușite de pe foc și puneți-le deoparte până la servire.

SERVIRE Asezonați repede salata și invitați pe toată lumea să-și ia cât dorește. Serviți cu câte un pahar de vin roze rece. După ce ați terminat, gustați fructele înăbușite și, dacă e nevoie, mai adăugați zahăr pudră. Puneți-le cu lingura peste budinca de orez și duceți-le la masă împreună cu migdalele prăjite, pentru decor.







CURRY ROȘU THAILANDEZ CU CREVEȚI

OREZ CU AROMĂ DE IASOMIE

SALATĂ DE CASTRAVEȚI

PLATOU CU PAPAYA

4 PORȚII



SALATĂ DE CASTRAVEȚI
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o lingură sos de soia
o linguriță ulei de susan
o lămâie verde
un castravete
o mână mică de coriandru proaspăt
½ ardei iute roșu

OREZ CU IASOMIE
o cană de orez basmati
2 plicuri de ceai cu iasomie sau o floare de iasomie

CURRY ROȘU
2 tije de citronelă
un ardei iute roșu proaspăt
2 căței de usturoi
opțional: 4 frunze de lămâie verde kaffir, proaspete, uscate sau congelate
o legătură de coriandru proaspăt
2 ardei roșii în ulei, din borcan
o linguriță cu vârf piure de roșii
o lingură sos de pește
2 linguri sos de soia
o linguriță ulei de susan
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
8 creveți uriași cruzi, necurățați
200 g păstăi mazăre dulce
220 g creveți mici gătiți
o conservă de 400 ml lapte de nucă de cocos
2 lămâi verzi pentru servit
o pungă de fulgi de creveți pentru servit

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PLATOU CU PAPAYA
2 bucăți papaya
iaurt grecesc
o lămâie verde
2 banane
câteva fire de mentă proaspătă
opțional: biscuiți sau pricomigdale pentru servit

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI Curățați și radeți ghimbirul proaspăt pe un platou de servit; adăugați o lingură de sos de soia, 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și o linguriță de ulei de susan. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie verde și gustați. Cu un cuțit pentru decojire rapidă, tăiați castravetele în fâșii lungi deasupra platoului. Aruncați miezul apos. Luați o mână mică de coriandru și tocați mărunt tulpinile, punând frunzele deoparte. Presărați tulpinile tocate peste castravete. Adăugați și ½ ardei iute tocat mărunt. Duceți salata la masă, urmând s-o asezonați și s-o amestecați în ultimul moment.

OREZ CU IASOMIE Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu. Adăugați cana de orez, un praf de sare, puțin ulei de măsline, cele 2 plicuri de ceai de iasomie sau floarea de iasomie și turnați deasupra 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneți capacul și lăsați să fiarbă 7 minute, apoi luați cratița de pe foc și lăsați orezul să se înăbușe în aburi, sub capac, încă 7 minute.

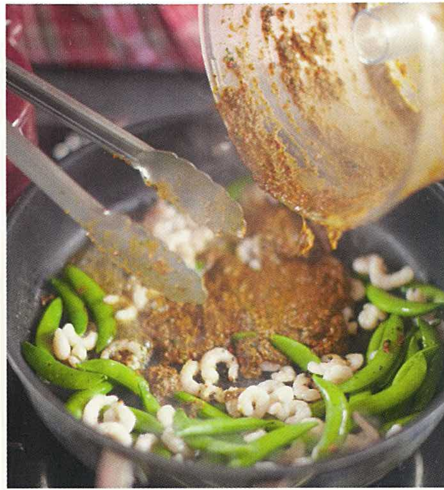
CURRY ROȘU Puneți o tigaie mare pe foc mediu. Îndepărtați capetele și frunzele exterioare tari ale tulpinilor de citronelă, zdrobiți tulpinile, apoi puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu un ardei iute roșu proaspăt (fără codiță), 2 căței de usturoi decojiți, 4 frunze de lămâie verde, o legătură de coriandru, 2 ardei roșii din borcan, o linguriță cu vârf de piure de roșii, o lingură de sos de pește, 2 linguri de sos de soia și o linguriță de ulei de susan. Adăugați ghimbirul proaspăt, curățat de coajă. Amestecați totul până când obțineți o pastă; poate va fi nevoie să mai opriți aparatul și să răzuiți cu o spatulă depunerile de pe marginea vasului.

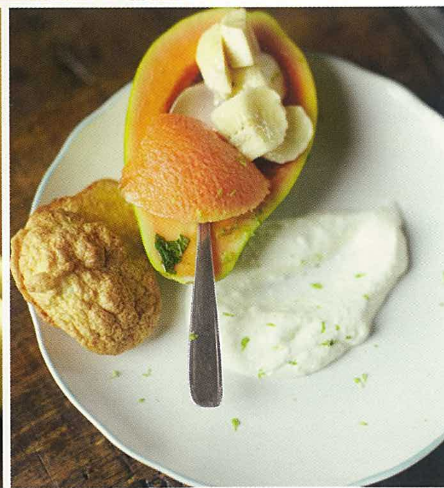
Turnați un strop de ulei de măsline în tigaia încinsă și adăugați creveții uriași, cruzi, necurățați. Prăjiți-i timp de un minut, apoi adăugați o lingură din pasta de curry și mai lăsați-i încă un minut. Răsturnați-i într-un vas și introduceți-i în cuptor, pe raftul de sus, pentru 8–10 minute. Puneți din nou pe foc mediu tigaia în care ați prăjit creveții. Turnați puțin ulei de măsline, apoi adăugați mazărea dulce, urmată de creveții mici. Adăugați apoi restul pastei de curry; amestecați și lăsați totul pe foc un minut sau două, apoi turnați laptele de nucă de cocos. Amestecați și lăsați să fiarbă pe foc mediu spre mic.

PLATOU CU PAPAYA Tăiați în două fructele de papaya și scoateți-le semințele. Așezați-le pe un platou. Umpleți un bol mic sau o cană cu iaurt grecesc și radeți deasupra niște coajă de lămâie verde. Tăiați bananele în două pe lungime, cu coajă cu tot, și puneți-le pe platou. Tăiați lămâia verde în două și stoarceți-i zeama peste platou, apoi presărați deasupra câteva frunze de mentă. Duceți totul la masă împreună cu câtiva biscuiți sau pricomigdale, dacă doriți.

SERVIRE Gustați sosul curry și mai adăugați câteva picături de sos de soia, dacă e nevoie. Presărați deasupra frunzele de coriandru păstrate, apoi duceți sosul la masă împreună cu creveții din cuptor. Tăiați în sferturi lămâile verzi rămase. Puneți fulgii de creveți într-un bol și duceți-i la masă. Afânați orezul cu o furculiță și duceți-l, de asemenea, la masă. Amestecați și asezonați salata de castraveți. Puneți orezul în farfurii, turnați deasupra sosul curry cu polonicul și împărțiți creveții uriași.







SARDELE ÎN TAVĂ

HALLOUMI CROCANT

SALATĂ DE NĂSTUREL ȘI SMOCHINE

SPUMĂ GROASĂ DE CIOCOLATĂ

4 PORȚII

(8 porții de spumă)



SARDELE
8 sardele întregi (de circa 85 g fiecare), curățate de solzi și de măruntaie
4 căței de usturoi
o lămâie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
o linguriță de semințe de fenicul

SALATĂ
2 linguri fulgi de migdale
o pungă de 100 g de rucola și năsturel, gata spălate
o pungă de 50 g lăstari de lucernă
5–6 fire de mentă proaspătă
o rodie
o lingură oțet de vin alb

HALLOUMI
250 g brânză halloumi
2 linguri semințe de susan
3 căței de usturoi

SMOCHINE
4 smochine
miere lichidă
2 fire de mentă proaspătă

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SPUMĂ (8 porții)
2 tablete a 100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
o bucățică de unt
2 linguri zahăr tos auriu
300 ml smântână dulce (frișcă lichidă)
o linguriță pastă sau extract de vanilie
2 ouă mari
puțin lichior Baileys, Grand Marnier sau Armagnac
pudră de cacao pentru presărat deasupra
o portocală, o mandarină sau o mână de căpșuni

SERVIRE
un pachet de 6 lipii din făină integrală
o lămâie
o sticlă de vin roze rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu și umpleți-o pe jumătate cu apă fierbinte.

SPUMĂ Zdrobiți ciocolata pe suprafața de lucru, fără să o despachetați. Luați un vas mare pentru servit și 2 boluri pentru amestecat. Răsturnați bucățile de ciocolată într-un bol rezistent la căldură, împreună cu untul, apoi puneți bolul peste cratița cu apă care clocotește și lăsați totul să se topească, amestecând ocazional. Între timp, puneți în vasul pentru servit 2 linguri de zahăr, 300 ml smântână dulce și o linguriță de pastă sau extract de vanilie; bateți-le până când obțineți o spumă mătăsoasă cu vârfuri moi.

Separați albușurile de gălbenușuri; puneți gălbenușurile în vasul cu frișcă și albușurile în bolul încă nefolosit. Amestecați ușor gălbenușurile cu frișca și puneți bolul deoparte. Adăugați un praf de sare la albușuri și bateți-le până obțineți o spumă tare. Ciocolata trebuie să se fi topit deja; adăugați-o în bolul cu frișcă bătută împreună cu un strop din lichiorul preferat și amestecați. Încorporați ușor albușurile cu o spatulă și puneți crema în congelator ca să se întărească (sau în frigider, dacă nu aveți de gând s-o serviți imediat).

SALATĂ Puneți o tigaie mijlocie pe foc mediu. Adăugați 2 linguri de migdale și prăjiți-le până când devin aurii, amestecând ocazional, apoi răsturnați-le într-un bol mic și puneți din nou tigaia pe foc mic.

SARDELE Puneți sardelele într-o tavă mare de friptură. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, în coajă, și câte un praf de sare și de piper. Radeți fin deasupra coaja de la o lămâie, apoi stoarceți zeama și adăugați jumătățile de lămâie stoarse în tavă, cu partea tăiată în sus. Stropiți totul cu ulei de măsline. Tăiați în felii subțiri un ardei iute roșu proaspăt și presărați-l deasupra. Adăugați tulpinile de pătrunjel tocate și o linguriță cu semințe de fenicul. Tocați mare frunzele de pătrunjel și puneți-le deoparte. Amestecați cu mâinile. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când sardelele devin rumene și crocante. Spălați-vă pe mâini.

HALLOUMI Tăiați brânza halloumi în 8 bucăți. Presărați deasupra semințele de susan, apăsându-le. Turnați puțin ulei de măsline în tigaia încinsă. Zdrobiți câțiva căței de usturoi cu coajă cu tot și puneți-i în ulei. Măriți focul la mediu. Când usturoiul începe să sfârâie, adăugați brânza în tigaie. Lăsați-o 2 minute, până când devine aurie, apoi întoarceți-o pe partea cealaltă și micșorați focul. Răsturnați în tigaie semințele rămase pe tocător.

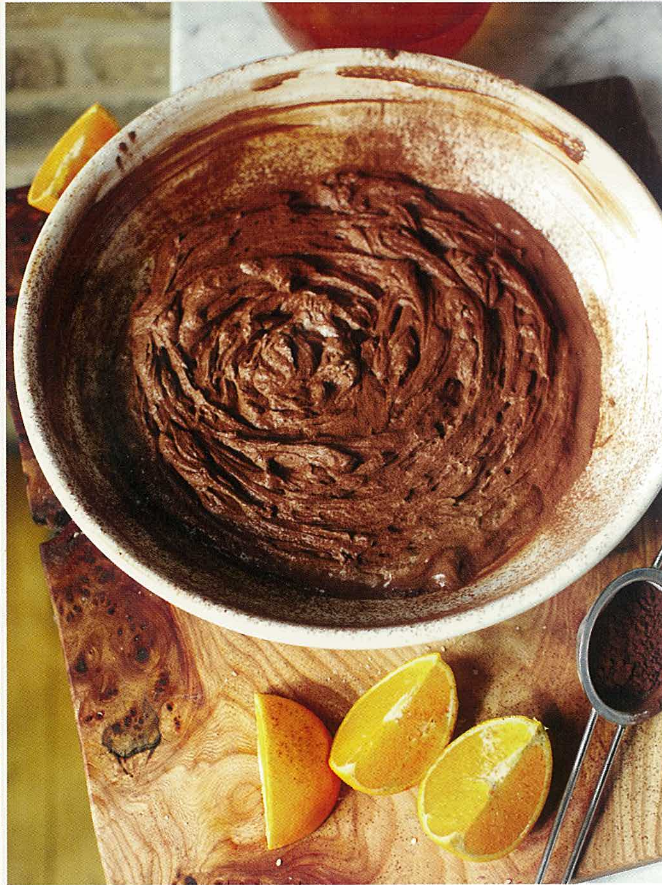
LIPII Stropiți lipiile pe ambele părți cu apă rece și așezați-le pe raftul de jos al cuptorului ca să se încălzească.

SALATĂ Puneți pe un platou frunzele de salată și lăstarii de lucernă. Tăiați fâșii subțiri frunzele de pe 5–6 fire de mentă și presărați-le peste salată, împreună cu migdalele prăjite. Tăiați rodia în două, apoi țineți o jumătate deasupra salatei, cu partea tăiată în jos, și loviți coaja cu o lingură, pentru a-i scoate semințele. Turnați într-o cană 3 linguri de ulei de măsline extravirgin. Stoarceți zeama celeilalte jumătăți de rodie. Adăugați o lingură de oțet de vin alb, amestecați, apoi duceți sosul la masă împreună cu salata, ca s-o asezonați în ultimul moment.

SMOCHINE Crestați în cruce partea de sus a fiecărei smochine, apoi ciupiți partea de jos, ca să se deschidă. Așezați smochinele pe un tocător mic de servit, cu un bol mic cu miere la mijloc. Presărați frunzele de la câteva fire de mentă. Stropiți smochinele cu ulei de măsline extravirgin și presărați-le cu sare. Tăiați lămâia în sferturi, așezați o felie lângă smochine și duceți-le apoi la masă.

SERVIRE Duceți tava cu sardele la masă împreună cu lipiile calde și cratița cu bucăți aurii de halloumi. Presărați pătrunjelul tocat pe brânză și serviți cu felii de lămâie și vin roze rece. Când ați terminat, scoateți spuma din congelator, presărați-o cu pudra de cacao și serviți-o alături de felii de portocală, mandarină sau căpșuni.







COD DELICIOS ÎN CRUSTĂ

PIUREUL MEU DE MAZĂRE

SOS TARTAR

SALATĂ CALDĂ DIN LEGUME DE GRĂDINĂ

6–8 PORȚII



PIURE DE MAZĂRE
4 cartofi mijlocii
un broccoli
500 g mazăre congelată
o bucată mare de unt
2–3 lingurițe sos de mentă

SOS TARTAR
3 castraveciori cornișon
o linguriță cu vârf de capere mici
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
½ conservă (30 g) de fileuri de anșoa în ulei
o lămâie
½ borcan (400 g) de maioneză de bună calitate
boia dulce pentru decor

COD
o linguriță semințe de fenicul
2 fileuri de cod a câte 600 g (sau 6 fileuri a câte 180 g), cu piele, dar curățate de solzi și de oase
200 g pâine albă cu coaja crocantă
4 căței de usturoi
½ conservă (30 g) de fileuri de anșoa în ulei
½ borcan (280 g) de roșii uscate la soare, în ulei
o legătură mică de busuioc proaspăt
½–1 ardei iute roșu proaspăt
40 g parmezan
o lămâie
oțet balsamic
câteva fire de rozmarin proaspăt
câteva fire de cimbru proaspăt

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ
6 felii de pancetta
2 căței de usturoi
5 linguri oțet balsamic
o pungă (100 g) de năsturel spălat
o pungă (100 g) de rucola spălată

SERVIRE
o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mic. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

PIURE DE MAZĂRE Curățați repede cartofii (dacă vreți, lăsați-le coaja) și tăiați-i în bucăți de 2 cm; adăugați-i în cratiță, cu un praf de sare, și acoperiți-i cu apă clocotită. Puneți capacul și măriți focul până la treapta medie. Îndepărtați capătul tulpinii de broccoli. Tăiați felii restul tulpinii și adăugați-l peste cartofi. Rupeți buchețelele de la broccoli în părți cât mai egale și puneți-le deoparte.

COD Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tavă mare de friptură, presărați sare și piper, apoi adăugați o linguriță de semințe de fenicul. Dați fileurile de pește prin condimente, apoi așezați-le în tavă, cu pielea în jos. Stropiți-le cu ulei de măsline și puneți tava pe grătarul din cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 5 minute.

Tăiați pâinea bucăți și puneți-o în robot. Porniți aparatul și, în timp ce merge, adăugați 2 căței de usturoi curățați și niște ulei din conserva de anșoa. Răsturnați apoi pesmetul într-un bol.

Puneți în robotul golit o jumătate de conservă de fileuri de anșoa împreună cu roșiile, 2 căței de usturoi curățați, busuiocul, ardeiul iute (fără codiță) și parmezanul. Adăugați coaja de lămâie rasă fin și zeama acesteia, precum și vreo 2 linguri de oțet balsamic. Amestecați până când obțineți o pastă. Poate va fi nevoie să mai opriți aparatul ca să răzuiți depunerile de pe marginea vasului. Scoateți peștele din cuptor. Repartizați pasta peste fileuri într-un strat gros, uniform, apoi presărați deasupra pesmetul. Stropiți firele de cimbru și rozmarin cu puțin ulei de măsline, apoi așezați-le peste cele două fileuri și introduceți din nou tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute sau până când peștele devine rumen și crocant.

PIURE DE MAZĂRE Adăugați mazărea și buchețelele de broccoli în cratița cu cartofi; puneți la loc capacul.

SALATĂ Puneți o tigaie mijlocie pe foc mediu și adăugați feliile de pancetta. Lăsați-le să se rumenească, amestecând ocazional.

SOS TARTAR Clătiți repede vasul de la robotul de bucătărie și puneți în el 3 castraveciori cornișon, o linguriță cu vârf de capere, o legătură mică de pătrunjel proaspăt și o jumătate de conservă de anșoa, cu ulei cu tot. Adăugați un strop de ulei de măsline extravirgin, apoi coaja și zeama de la ½ lămâie. Amestecați până la omogenizare, apoi transferați pasta într-un bol mic și adăugați jumătate din borcanul de maioneză. Amestecați bine, apoi puneți și zeama de la cealaltă jumătate de lămâie; gustați și mai condimentați dacă e nevoie. Presărați sosul cu boia dulce, stropiți-l cu puțin ulei de măsline și duceți-l la masă.

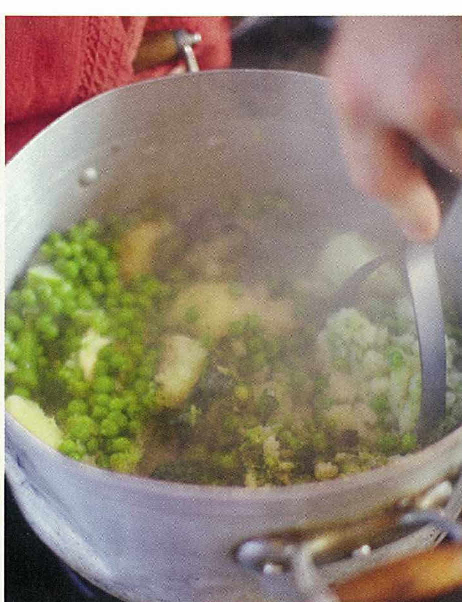
SALATĂ Când feliile de pancetta au devenit rumene și crocante, micșorați focul și adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot. Luați tigaia de pe foc și adăugați 5 linguri de oțet balsamic. Turnați puțin ulei de măsline extravirgin și scuturați tigaia. Cu o lingură de lemn, rupeți bucățele feliile de pancetta (în tigaie).

PIURE DE MAZĂRE Scurgeți legumele, lăsați-le să stea în aburi câteva minute, apoi puneți-le la loc în cratiță. Adăugați unt, ulei de măsline extravirgin, un praf de sare și de piper, 2–3 lingurițe de sos de mentă și zdrobiți totul cam de 10 ori. Puneți piureul în bolul în care îl veți servi.

COD Verificați dacă e gata peștele; când crusta este aurie și crocantă, scoateți-l din cuptor și duceți-l direct la masă, împreună cu piureul de mazăre.

SALATĂ În ultimul moment, răsturnați frunzele de salată în tigaia cu pancetta și amestecați repede cu mâinile. Duceți salata la masă alături de un vin alb rece.










Jamie


RUSSELL
ATHLETIC

CHIFTELE DE PEȘTE ÎN STIL SUEDEZ

CARTOFI NOI LA CUPTOR

SALATĂ DE LĂSTARI

SALSA PROASPĂTĂ ȘI ENERGIZANTĂ

4 PORȚII



CARTOFI
500 g cartofi noi mici
½ lămâie
o legătură mică dintr-o combinație de plante aromatice proaspete, cum ar fi cimbru și rozmarin

CHIFTELE DE PEȘTE
2 felii de pâine veche sau cu coaja tare
2 fileuri de somon a câte 150 g, curățate de piele și de oase
300 g file de eglefin, curățat de piele și de oase
200 g file de ton
o lămâie
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
un cățel de usturoi

SALSA
un ardei iute roșu proaspăt
un ardei iute verde proaspăt
4 cepe verzi
4 tomate bine coapte, roșii sau galbene
oțet de vin roșu
½ castravete
un ardei gras galben
un ardei gras roșu
2 lămâi verzi
o legătură mică de busuioc proaspăt

SALATĂ
100 g lăstari de lucernă și/sau de ridichi
un pachet de pâinici/lipii crocante
o legătură mică de mentă proaspătă
2 bucăți coapte de avocado
o caserolă de năsturel
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CARTOFI Puneți cartofii într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde cu ½ lămâie și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptor, la putere maximă, pentru 7–10 minute sau până când sunt gata.

CHIFTELE DE PEȘTE Mărunțiți pâinea în robotul de bucătărie. Luați o bucată mare de folie de aluminiu. Răsturnați pe ea pesmetul și puneți-o deoparte. Puneți tot peștele în robotul de bucătărie. Adăugați coaja rasă fin de la o lămâie, frunzele de pătrunjel (aruncați tulpinile), precum și câte un praf de sare și de piper. Fărâmițați ingredientele în aparat, dar nu prea mărunt.

CARTOFI Alegeți frunzele de plante aromatice și tocați-le mărunt. Scoateți cartofii din cuptorul cu microunde, verificați cu un cuțit dacă sunt gata, apoi scoateți cu atenție folia. Adăugați frunzele tocate, câte un praf de sare și de piper și niște ulei de măsline. Amestecați bine. Răsturnați compoziția într-un vas de servit rezistent la căldură și puneți-l pe raftul de sus al cuptorului până când cartofii devin rumeni și crocanți.

CHIFTELE DE PEȘTE Răsturnați amestecul de pește pe un platou și adăugați 2 linguri cu vârf de pesmet. Amestecați compoziția cu mâinile curate, apoi modelați din ea patru chiftele. Dacă aveți, puteți folosi o formă rotundă pentru tăiat aluatul (cu diametrul de circa 10 cm). Dacă nu, formați cu mâinile 4 chiftele, apăsați-le și bătătoriți-le. Aveți grijă să aibă aceeași grosime. Așezați chiftelele peste pesmet, apoi presărați-le cu pesmet în mod uniform.

Puneți o tigaie mare pe foc mediu și turnați în ea câteva linguri de ulei de măsline. Zdrobiți un cățel de usturoi cu podul palmei și puneți-l în tigaie. Când începe să sfârâie, transferați cu atenție chiftelele de pește în tigaie, cu o paletă. Prăjiți-le cam 7 minute, în timp ce preparați salsa; când s-au rumenit dedesubt, întoarceți-le și mai lăsați-le încă 7 minute, să se rumenească și pe partea cealaltă.

SALSA Spălați repede vasul robotului de bucătărie. Curățați ardeii iuți de semințe și îndepărtați-le codițele, curățați ceapa verde și adăugați-le pe ambele în robotul de bucătărie, împreună cu roșiile întregi și câte un praf de sare și de piper. Adăugați puțin oțet de vin roșu și amestecați toate ingredientele în aparat, până când sunt foarte bine mărunțite. Gustați și mai condimentați, dacă e nevoie, apoi turnați compoziția pe un platou.

Tăiați castravetele în două pe lungime, apoi tocați-l în bucăți mai mici. Tăiați ardeii în două, curățați-i de semințe și tocați-i mărunt. Amestecați legumele cu salsa de pe platou și cu zeama celor 2 lămâi verzi. Alegeți frunzele mici de busuioc și puneți-le deoparte pentru decor, apoi tocați mai mare restul frunzelor și adăugați-le în salată.

CHIFTELE DE PEȘTE Până în acest moment, chiftelele trebuie să fie deja rumene; întoarceți-le cu atenție cu ajutorul unei palete.

SALATĂ Împrăștiați lăstarii de lucernă pe un alt platou și rupeți deasupra bucățele de pâinici sau lipii crocante. Tocați fâșii înguste frunzele de mentă (aruncați tulpinile) și presărați-le deasupra. Tăiați avocado în două și scoateți cu lingura bucăți mari de miez adăugându-le pe platou. Răsturnați deasupra caserola de năsturel, presărați cu sare și piper și duceți salata la masă împreună cu sticla de ulei de măsline extravirgin și o lămâie tăiată în două pentru stors.

CARTOFI Scoateți cartofii din cuptor și puneți-i pe masă.

CHIFTELE DE PEȘTE Așezați chiftelele peste salsa, cu o paletă. Presărați-le cu frunzele de busuioc păstrate și cu un praf de sare. Duceți-le la masă împreună cu o sticlă de vin alb rece.










SCOICI LIPICIOASE LA TIGAIE

4 PORȚII (și o mulțime de negrese în plus)



OREZ CU BOIA DULCE
VERDEȚURI ASEZONATE, NEGRESE RAPIDE



OREZ
o cană mare de orez basmati
o legătură mică de ceapă verde
3 ouă
o lingură sos de soia
o lingură ulei de susan
½ lămâie
o legătură mică de coriandru proaspăt
sos de boia dulce

VERDEȚURI
4 verze chinezești pak choi
200 g broccoli purpuriu
200 g sparanghel
½ lămâie verde

SCOICI
400 g scoici Saint-Jacques proaspete, curățate de carapace și pieliţe
o lămâie
condiment chinezesc de „cinci mirodenii"
ulei de susan
opțional: ½ ardei iute roșu proaspăt
un cățel de usturoi
miere lichidă
2 bucățele mici de unt
o legătură mică de coriandru proaspăt

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

NEGRESE (12 bucăți)
2 tablete a câte 100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
250 g unt nesărat, la temperatura camerei
200 g zahăr tos auriu
6 linguri rase pudră de cacao
4 linguri cu vârf făină cu agenți de creștere
o mână de ghimbir cristalizat sau confiat
4 ouă
o mână de nuci pecan
o mână de vișine uscate
o clementină
créme fraîche pentru servire

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4) și puneți pe foc mediu o cratiță nu prea adâncă (având diametrul de aproximativ 26 cm). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

OREZ Puneți orezul în cratiță împreună cu 2 prafuri de sare. Acoperiți cu 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneți capacul și lăsați să fiarbă 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

NEGRESE Rupeți ciocolata și tăiați untul în bucăți nu prea mari, apoi puneți-le în robotul de bucătărie și adăugați 200 g zahăr tos, 6 linguri rase de pudră de cacao, 4 linguri cu vârf de făină cu agenți de creștere, un praf de sare și ghimbirul. Porniți aparatul. În acest timp, spargeți ouăle și mototoliți sub jetul de apă de la robinet o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeți-o și așezați-o într-o tavă de copt (de circa 32 × 26 cm); stropiți-o cu ulei de măsline și ungeți-o bine. Cu o spatulă, puneți în tavă și întindeți amestecul pentru prăjituri într-un strat uniform de circa 2,5 cm grosime. Presărați deasupra nucile pecan și vișinele uscate, presând ușor fructele. Radeți fin pe toată suprafața prăjiturii coaja clementinei. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, și lăsați-o 12–14 minute.

SCOICI Așezați scoicile pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea. Crestați-le suprafața în zigzag, având grijă să nu pătrundeți prea adânc. Stropiți-le cu ulei de măsline, dați cu sare și piper, radeți deasupra niște coajă de lămâie și presărați apoi condimentul chinezesc „cinci mirodenii". După care stropiți-le cu ulei de susan și amestecați-le ca să se impregneze cu arome.

OREZ Curățați ceapa verde, tocați-o mărunt și puneți-o într-un bol. Spargeți ouăle; adăugați o lingură de sos de soia, una de ulei de susan și un strop de ulei de măsline, apoi bateți-le. Scoateți capacul de pe orez și afânați-l cu o furculiță. Turnați amestecul de ouă. Adăugați zeama de la ½ lămâie și un praf de piper. Puneți capacul la loc și lăsați să mai fiarbă la foc foarte mic încă 4–5 minute.

SCOICI Puneți o tigaie mare pe foc, la treapta cu temperatura cea mai înaltă.

VERDEȚURI Umpleți pe jumătate cu apă clocotită o oală mare și puneți-o pe foc mediu. Tăiați fiecare varză pak choi în două, pe lungime; curățați broccoli și sparanghelul; puneți legumele într-o sită sau într-o strecurătoare mare și acoperiți-le ermetic cu folie de aluminiu. Așezați sita peste oala cu apă și lăsați legumele să fiarbă în aburi timp de câteva minute, până când se înmoaie, apoi luați-le de pe foc.

OREZ Tocați mărunt frunzele și tulpinile unei legături mici de coriandru și presărați-le peste orez. Turnați deasupra niște sos de boia dulce, puneți capacul și duceți vasul la masă.

SCOICI Turnați niște ulei de măsline într-o tigaie goală. Adăugați repede scoicile, cu partea crestată în jos. Dacă puneți și ardei iute, tocați-l mărunt. Puteți scutura tigaia, dar nu întoarceți scoicile decât după 2–3 minute sau după ce s-au rumenit ușor dedesubt. Întoarceți-le repede și mai lăsați-le pe foc încă 30 de secunde, apoi adăugați un cățel de usturoi zdrobit cu coajă cu tot și ardeiul iute. Adăugați zeama de la ½ lămâie, un strop de miere și 2 bucățele de unt. Luați tigaia de pe foc, iar când sosul a devenit lichid și lipicios, transferați tot conținutul într-o farfurie, iar deasupra presărați frunzele de la o legătură mică de coriandru.

VERDEȚURI După ce s-au înmuiat, răsturnați-le pe un platou. Stropiți-le cu sos de soia și ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie verde. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

SERVIRE Duceți la masă orezul, scoicile și verdețurile. Împărțiți mâncarea în boluri. Scoateți negresele din cuptor și lăsați-le să se răcească în timp ce savurați scoicile. Serviți negresele călduțe, cu câte o felie de clementină fără coajă și cu o porție de créme fraîche.






TAJINA DELICIOASĂ CU PEȘTE

SALATĂ DE FENICUL ȘI LĂMÂIE

CUȘCUȘ

CEAI DE PORTOCALE ȘI MENTĂ

4 PORȚII



TAJINA
semințe de fenicul
un baton de scorțișoară
o ceapă roșie mică
½ ardei iute roșu proaspăt
12 măsline de diverse tipuri, curățate de sâmburi
4 roșii
o lămâie conservată mică
o linguriță cu vârf amestec de condimente *ras el hanout* sau *garam masala*
șofran
4 fire de coriandru proaspăt
400 g midii curățate de „mustăți" (rugați, eventual, vânzătorul de pește să facă asta)

CUȘCUȘ
250 g cușcuș

PEȘTE
4 fileuri de pește undițar a câte 150 g, curățate de piele și de oase
2 căței de usturoi
semințe de fenicul
amestec de condimente *ras el hanout* sau *garam masala*
oregano uscat

SALATĂ
2 bulbi de fenicul
o lămâie
o legătură mică de coriandru proaspăt

IAURT
250 g iaurt natural
o lingură de sos iute harissa

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

CEAI
o legătură de mentă proaspătă
½ portocală
opțional: miere lichidă
opțional: cuburi de gheață

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mediu. Atașați cuțitul pentru tăiat felii subțiri la robotul de bucătărie. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

TAJINA Puneți în cratița mare 1–2 linguri ulei de măsline, un praf de semințe de fenicul și un baton de scorțișoară. Pe un tocător din plastic, aranjați cele 4 fileuri de pește și tăiați cam 1 cm din capetele fiecărui file, astfel încât să fie toate de aceeași mărime. Așezați-le într-o tavă de friptură sau într-un vas de pământ în care încap fix. Tocați mai mare porțiunile tăiate din capete și puneți-le în cratița mare, amestecând des. Curățați ceapa și tocați-o mărunt; procedați la fel cu jumătatea de ardei iute și adăugați-le pe amândouă în cratiță. Încorporați măslinele tăiate bucățele, amestecați bine și lăsați apoi să se răcească puțin.

CUȘCUȘ Puneți 250 g cușcuș într-un vas de servit și adăugați câte un praf de sare și piper. Turnați apă clocotită cât să-l acopere, stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin și acoperiți vasul cu un capac sau cu o farfurie.

PEȘTE Stropiți cu ulei de măsline fileurile din tavă. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți în coajă. Presărați deasupra semințe de fenicul, *ras el hanout* sau *garam masala*, oregano uscat, sare și piper. Amestecați și puneți tava pe raftul de sus al cuptorului; lăsați-o cam 14 minute sau până când peștele e gata.

TAJINA Tocați mare jumătate din roșii; pe celelalte mărunțiți-le și adăugați-le pe toate în cratiță. Tocați mărunt o lămâie conservată mică și puneți-o în cratiță împreună cu o linguriță cu vârf de *ras el hanout* și un praf de șofran. Amestecați bine, apoi turnați 250 ml apă. Dacă ați folosit un vas special pentru tajina, puneți capacul. Dacă nu, improvizați un capac conic dintr-o folie de aluminiu (ce are aproximativ lungimea unui braț). Nu e nevoie de prea multă precizie. Mototoliți marginile foliei și aveți grijă să încapă în vas. Tocați mărunt 4 fire de coriandru și adăugați-le în mâncare. Scuturați midiile. Aruncați-le pe cele deschise. Adăugați midiile în cratiță. Așezați deasupra capacul conic de aluminiu, lipit de marginea vasului. Lăsați să fiarbă cam 8 minute sau până când se deschid midiile.

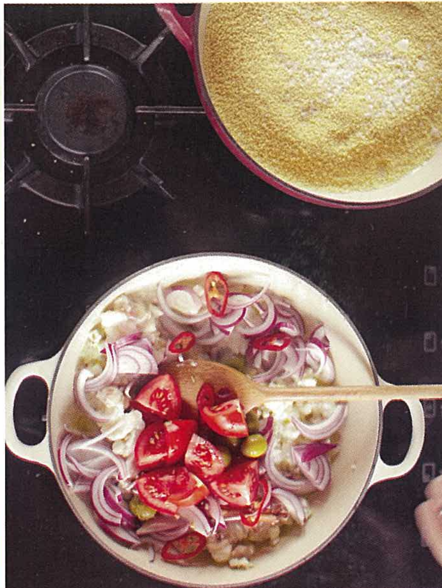
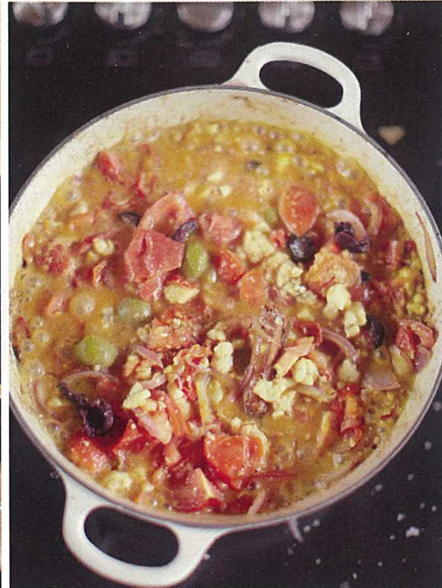
SALATĂ Îndepărtați partea de la bază și capetele bulbilor de fenicul, aruncați frunzele exterioare dacă e nevoie și păstrați capetele ierboase. Tăiați bulbii în două și mărunțiți-i în robotul de bucătărie, folosind cuțitul pentru feliat subțire. Zdrobiți lămâia cu podul palmei, apoi tocați-o în robotul de bucătărie. Răsturnați totul într-un bol mare pentru servit. Aruncați eventualele resturi de capete de lămâie sau fenicul. Tocați mare frunzele de coriandru, apoi tocați mărunt tulpinile, aruncând capetele. Puneți tulpinile într-un bol împreună cu câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și piper. Amestecați cu mâinile. Presărați deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și duceți salata la masă.

PEȘTE Verificați dacă e gata peștele undițar. Dacă pare pătruns atunci când înfigeți cuțitul în el, opriți focul, acoperiți-l cu folie de aluminiu și lăsați-l în cuptor până la servire. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

IAURT Puneți iaurtul într-un bol. Turnați la mijloc o lingură de harissa și niște ulei de măsline extravirgin, apoi amestecați-le ușor în iaurt. Adăugați un praf de sare și duceți iaurtul la masă.

CEAI Rupeți frunzele de mentă într-un ibric sau ceainic. Tăiați în fâșii coaja de la ½ portocală, cu un cuțit pentru curățare rapidă. Acoperiți cu apă clocotită, îndulciți cu miere, dacă doriți, și duceți ceainicul la masă. (Ceaiul se poate servi și rece, turnat peste cuburi de gheață.)

SERVIRE Duceți la masă tajina și cușcușul, împreună cu peștele. Scoateți capacul conic de pe tajina. Midiile ar trebui să fie toate deschise; dacă e vreuna închisă, aruncați-o. Presărați deasupra restul frunzelor de coriandru. Afânați cușcușul cu o furculiță, gustați ca să vedeți dacă e destul de condimentat, apoi serviți-l alături de peștele delicios și de tajina.

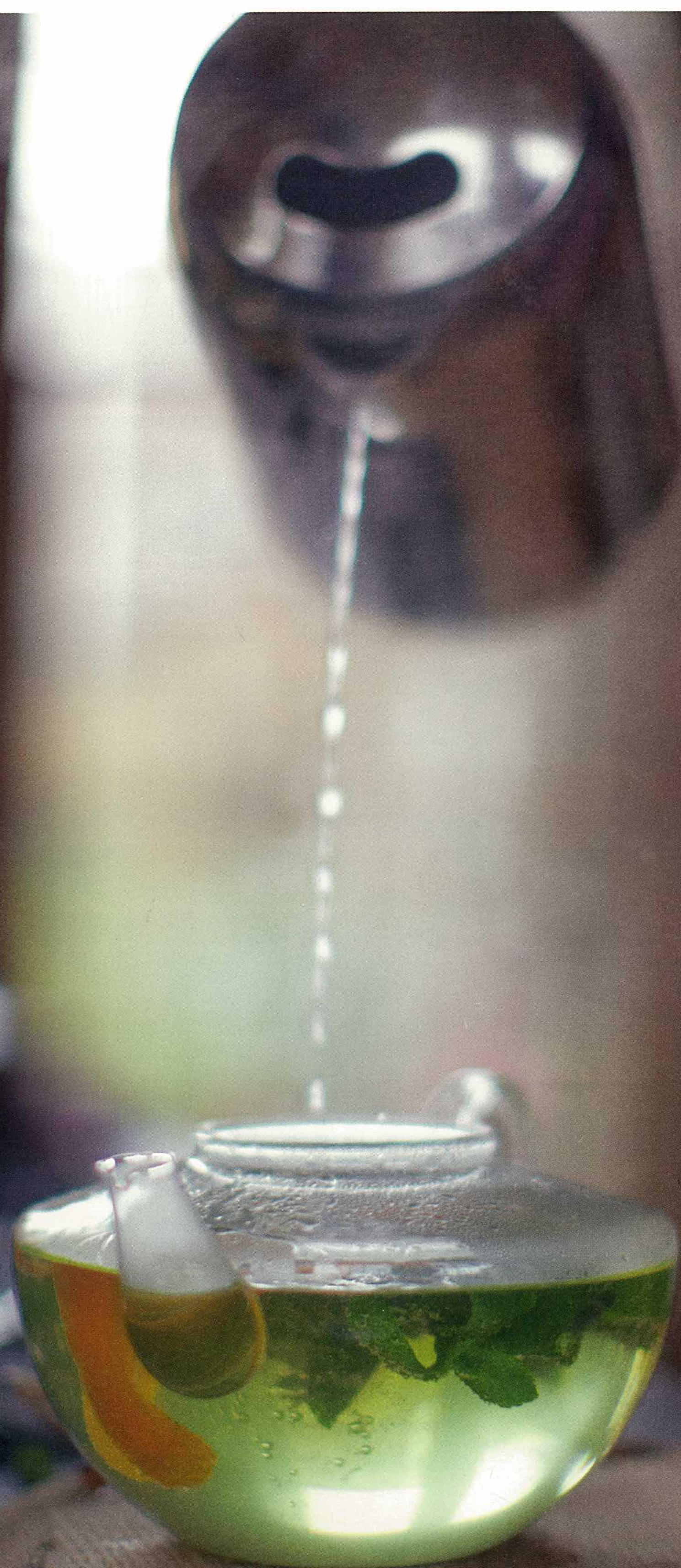












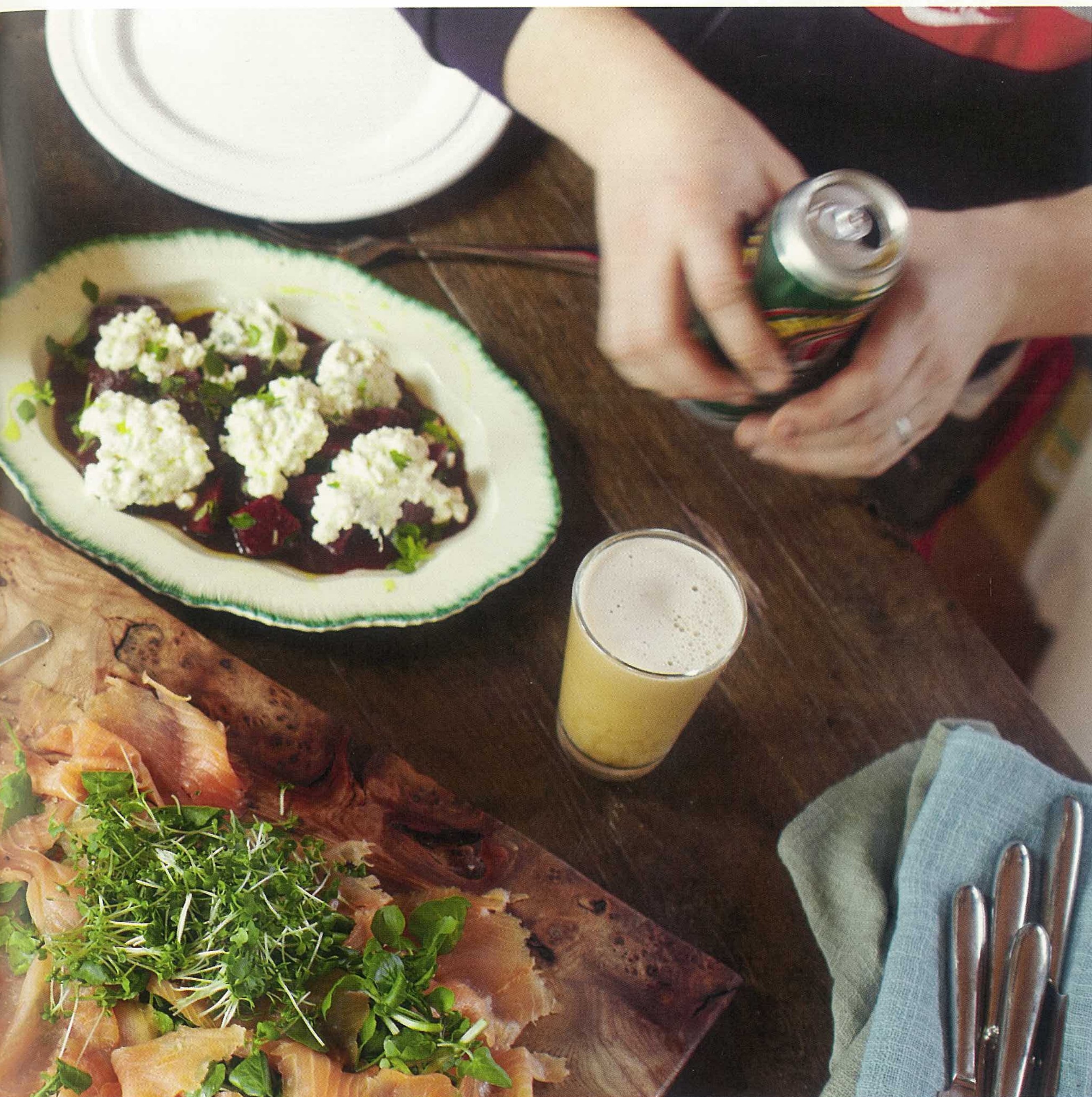


SOMON AFUMAT

4 PORȚII



SALATĂ DE CARTOFI
SFECLĂ CU BRÂNZICĂ DE CASĂ
PÂINE DE SECARĂ CU UNT DE CASĂ



SALATĂ DE CARTOFI
500 g cartofi cu coaja roșie
o lămâie
2 fire de cimbru proaspăt
o legătură mică de mărar proaspăt

SOMON
o pungă de 100 g de năsturel gata spălat
400 g somon afumat de bună calitate
o lămâie
3 lingurițe cu vârf pastă de hrean
o caserolă de creson

UNT
300 ml smântână dulce

SFECLĂ
un pachet de 250 g de sfeclă gata preparată, în vid
oțet balsamic
o mână mică de busuioc proaspăt, obișnuit sau grecesc
250 g brânzică de casă
câteva fire de cimbru proaspăt
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
o pâine de secară
o sticlă de vin alb rece sau bere tip bitter

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu o cratiță cu capac. Puneți pâinea de secară pe un tocător și duceți-o la masă împreună cu un cuțit de pâine. Atașați telul la robotul de bucătărie.

SALATĂ DE CARTOFI Spălați cartofii necurățați, tăiați-i în sferturi și apoi în bucăți de 3 cm, înlăturând porțiunile noduroase. Turnați apă clocotită în cratiță și adăugați un praf de sare. Puneți cartofii la fiert; adăugați câteva fâșii de coajă de lămâie și cimbrul. Acoperiți cratița și fierbeți cartofii cam 10 minute sau până când s-au înmuiat (încercați-i cu un cuțit).

SOMON Răsturnați năsturelul pe un platou de servit. Așezați deasupra frunzelor feliile de somon, în valuri neregulate. Tăiați lămâia în sferturi. Puneți 3 lingurițe cu vârf de pastă de hrean într-un capăt al platoului, asezonați somonul cu sare și piper, stoarceți deasupra 2 felii de lămâie și stropiți cu ulei de măsline extravirgin. Duceți platoul la masă.

UNT Turnați smântâna dulce în robotul de bucătărie. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă mai mult, până când smântâna se întărește.

SFECLĂ Puneți sfecla pe un tocător și tăiați-o în bucăți neregulate. Transferați-le pe un platou de servit și adăugați 2 linguri de oțet balsamic de calitate, ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și piper. Alegeți repede frunzele de busuioc și presărați-le peste sfeclă. Amestecați, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

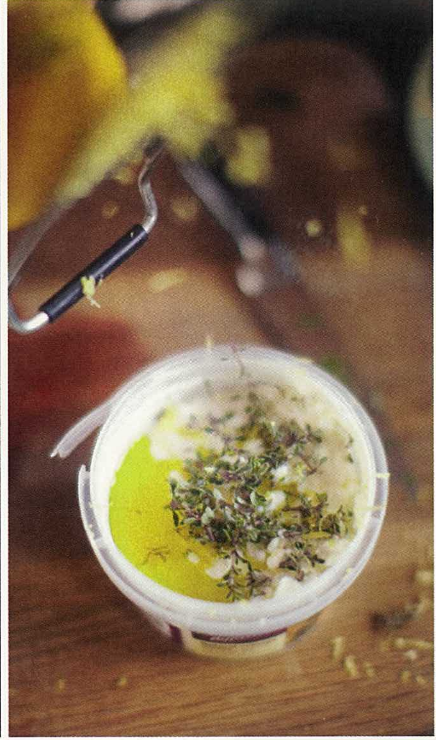
UNT Smântâna trebuie să fie deja groasă și întărită. Când e gata, va arăta ca untul, iar robotul va scoate un sunet specific. Puneți untul într-o sită, deasupra chiuvetei, iar cu mâinile curate frământați-l repede ca să se scurgă excesul de apă. Așezați bucata de unt pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea; nu-l manevrați prea mult, fiindcă riscă să se topească. Presărați-l cu sare și puneți-l lângă pâine.

SFECLĂ Deschideți cutia cu brânzică de casă și turnați puțin ulei de măsline extravirgin. Adăugați vârfurile de cimbru, sare și piper, coaja rasă fin de la ½ lămâie și amestecați. Aranjați sfecla pe un platou, răsturnați deasupra brânzica de casă condimentată, presărați piper, stropiți cu ulei de măsline extravirgin și împrăștiați restul frunzelor de busuioc. Duceți sfecla la masă.

SALATĂ DE CARTOFI Scurgeți cartofii și lăsați-i să stea în aburi cam 2 minute, în timp ce tocați fin mărarul. Răsturnați cartofii într-un bol, adăugați mărarul și untul preparat anterior, precum și ulei de măsline extravirgin după gust, câte un praf de sare și piper și zeama de la ½ lămâie. Amestecați salata și duceți-o la masă.

SERVIRE Presărați frunzele de creson peste feliile de somon. Serviți cu vin alb rece sau bere bitter și felii de lămâie.










NIKE

SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB ȘI EGLEFIN AFUMAT

CREVEȚI PICANȚI

SALATĂ CURCUBEU

BĂUTURĂ RECE DE ZMEURĂ ȘI SOC

4 PORȚII



SUPĂ-CREMĂ
4 felii de bacon afumat
o legătură mică de ceapă verde
250 g cartofi roșii
4 știuleți de porumb
300 g file de eglefin afumat, fără piele și oase
3 frunze de dafin proaspăt
3 fire de cimbru proaspăt
un litru supă de pui ecologică
150 ml smântână
200 g creveți curățați și gătiți
150 g azimă evreiască sau ceva asemănător (vă orientați în supermarket)

CREVEȚI PICANȚI
8 creveți uriași, cruzi, necurățați
o bucată de unt
câteva fire de cimbru proaspăt
o linguriță rasă pulbere de ardei roșu
scorțișoară măcinată
4 căței de usturoi
½ ardei iute roșu proaspăt
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ
½ ardei iute roșu proaspăt
un cățel de usturoi
o legătură mică de tarhon proaspăt
2 linguri oțet de vin roșu
3 linguri iaurt natural slab
un dovlecel mare
2 morcovi
o sfeclă proaspătă, roșie sau galbenă
o caserolă de creson

BĂUTURĂ DE ZMEURĂ ȘI SOC
cuburi de gheață
2 fire de mentă proaspătă
socată
150 g zmeură
un litru sifon

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie. Puneți o cratiță mare și adâncă pe foc iute. Porniți grillul cuptorului la maximum.

SUPĂ-CREMĂ Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-le în cratiță împreună cu 2–3 linguri de ulei de măsline. Amestecați până când se rumenește. Curățați ceapa verde și tăiați-o mărunt, apoi adăugați-o în cratiță și amestecați. Spălați cartofii și tocați-i în bucățele de 2 cm. Puneți-i cratiță și amestecați bine. Supravegheați cratița în continuare, amestecând des. Între timp, așezați un șervet curat pe o planșetă și îndoiți-i marginile ca să prindeți boabele de porumb. Țineți un știulete de porumb în poziție verticală pe planșetă și scoateți boabele cu ajutorul unui cuțit, deplasându-l de sus până jos. Repetați procedura cu restul știuleților. Aruncați cocenii. Răsturnați boabele de porumb în cratiță, direct de pe șervet. Adăugați eglefinul împreună cu 3 frunze de dafin și cu frunzele de pe 3 fire de cimbru. Acoperiți cu supă de pui, puneți capacul și lăsați să fiarbă 12 minute.

CREVEȚI PICANȚI Puneți creveții uriași într-o cratiță care poate fi folosită în cuptor, împreună cu câteva linguri de ulei de măsline, o bucată de unt, câte un praf de sare și de piper, câteva fire de cimbru, o linguriță rasă de pulbere de ardei roșu și un praf mic de scorțișoară. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă, ½ ardei iute curățat de semințe și tăiat felii, și ½ lămâie. Amestecați bine, apoi puneți cratița pe raftul de sus al cuptorului, pentru 8–10 minute sau până când creveții au căpătat o culoare roz închis și s-au rumenit la capete. Când sunt gata, scoateți-i din cuptor și lăsați-i deoparte.

SALATĂ Pentru a prepara sosul, puneți într-un blender ½ ardei iute roșu, un cățel de usturoi decojit, o legătură mică de tarhon, câte un praf de sare și de piper, 2 linguri de oțet de vin roșu, 6 linguri de ulei de măsline extravirgin și 3 linguri de iaurt natural slab. Amestecați până la omogenizare. Gustați; amestecul trebuie să fie destul de sărat și de acrișor, așa că mai adăugați condimente dacă e nevoie și amestecați din nou. Turnați sosul într-o cană și duceți-l la masă.

SUPĂ-CREMĂ Amestecați bine și puneți la loc capacul.

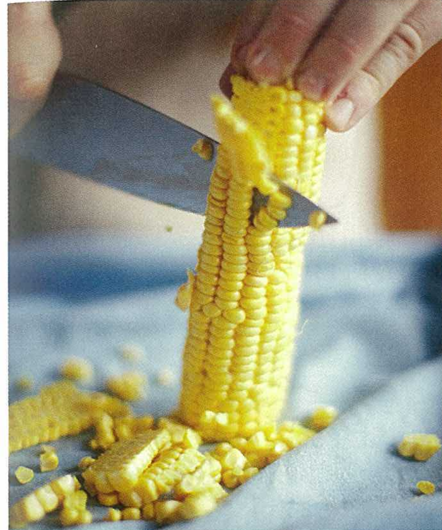
SALATĂ Spălați și curățați dovlecelul și morcovii. Curățați repede sfecla. Radeți legumele, pe rând, folosind răzătoarea mare a robotului. Răsturnați-le pe un platou, astfel încât să arate ca un curcubeu și puneți cresonul deasupra. Așezați platoul pe masă, lângă cana cu sos, urmând să asezonați salata în ultimul moment.

SUPĂ-CREMĂ Adăugați în supă smântâna și creveții curățați; amestecați bine. Puneți înapoi capacul și micșorați focul. Duceți un teanc de azime la masă.

BĂUTURĂ DE ZMEURĂ ȘI SOC Curățați vasul robotului de bucătărie și atașați-i cuțitul standard. Adăugați 2 mâini mari de cuburi de gheață și frunzele de pe 2 fire de mentă, apoi amestecați până la omogenizare. Fără să opriți aparatul, adăugați 50 ml socată și zmeura. Turnați în vas 500 ml de sifon și lăsați amestecul să se omogenizeze. Gustați și mai adăugați puțină socată, dacă e nevoie. Turnați băutura într-o carafă, adăugați sifon și agitați înainte de servire.

SUPĂ-CREMĂ Luați cratița de pe foc. Puteți lăsa supa ca atare sau puteți s-o transformați într-un piure. Mie îmi place să pasez o parte din ea și să o amestec cu restul.

SERVIRE Duceți creveții uriași la masă împreună cu supa cremă. Rupeți câteva bucățele de azimă în fiecare bol, turnați supa deasupra cu polonicul și puneți alături câte doi creveți uriași. Asezonați salata, gustați și mai condimentați, dacă e nevoie. Poftă bună!

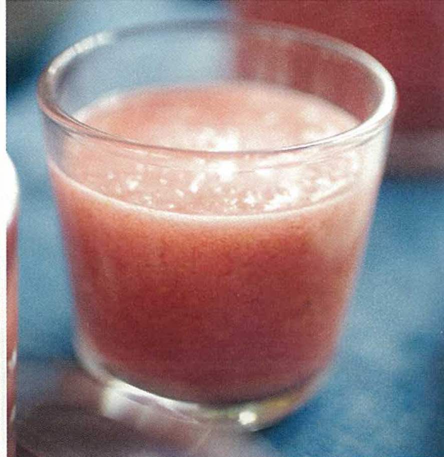












PEȘTE LA CUPTOR

4 PORȚII (plăcintă pentru 10 porții)



CARTOFI NOI, SALSA VERDE
SALATĂ SIMPLĂ DE SPANAC
PLĂCINTA CU BANANE ȘI CARAMEL A TRIȘORULUI



CARTOFI
500 g cartofi noi sau Jersey Royals
tulpinile de la o legătură mare de mentă proaspătă
puțină zeamă de lămâie

PEȘTE
4 fileuri de somon a câte 150 g, cu piele, fără solzi și oase
8 creveți uriași, cruzi, necurățați
o legătură de sparanghel
o lămâie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de busuioc proaspăt
o conservă (30 g) de anșoa în ulei
4 căței de usturoi
3–4 roșii
4 felii de pancetta

SALSA VERDE
frunzele de la ½ legătură de mentă proaspătă (cea folosită la cartofi)
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
un cățel de usturoi
2 linguri oțet de vin roșu
o linguriță cu vârf de muștar Dijon
o linguriță cu vârf de capere
2 castraveciori cornișon

SALATĂ DE SPANAC
oțet balsamic
o lămâie
frunzele de la ½ legătură de mentă proaspătă (cea folosită la cartofi)
o pungă de 200 g frunze tinere de spanac, gata spălate

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL (8–10 porții)
4 linguri cu vârf zahăr tos auriu
4 banane bine coapte
100 ml lapte semidegresat
200 g aluat de tartă precopt
300 ml smântână dulce
o lingură de cafea Camp (cafea, cicoare și zahăr)
100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao), pentru servire

---

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Faceți loc în frigider pentru un platou în care să încapă plăcinta. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o cratiță pe foc iute și porniți grillul cuptorului la putere maximă. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CARTOFI Spălați cartofii și răsturnați-i în cratiță. Rupeți frunzele din vârful legăturii de mentă și puneți-le deoparte. Adăugați tulpinile de mentă în cratiță (fără a desface legătura), împreună cu un praf de sare. Turnați apă clocotită cât să le acopere și puneți capacul.

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL Puneți o tigaie mijlocie pe foc iute. Adăugați 4 linguri cu vârf de zahăr tos auriu și scuturați tigaia ca să-l împrăștiați. Lăsați-l să se topească; între timp, curățați 2 banane și amestecați-le în blender cu 100 ml lapte, până la omogenizare. Înclinați cu grijă tigaia ca să se dizolve tot zahărul. Când zahărul topit a căpătat o nuanță aurie și a început să bolborosească, turnați-l peste amestecul de banane și lapte. Nu atingeți conținutul cratiței – caramelul este foarte fierbinte și poate provoca arsuri grave. Amestecați constant timp de 1–2 minute, ca să nu se prindă, până când capătă o culoare închisă și aurie, apoi turnați-l în aluatul de tartă precopt (). Repartizați caramelul în mod uniform, apoi transferați cu atenție plăcinta pe un platou și puneți-o în frigider pentru câteva minute.

PEȘTE Așezați fileurile de somon și creveții într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați capetele lemnoase ale tulpinilor de sparanghel, dar puneți mugurii în tavă, cu un praf de sare și de piper. Adăugați o lămâie tăiată în sferturi, ardeiul iute tocat mărunt și frunzele de busuioc. Stropiți totul cu ulei din conserva de anșoa și adăugați 4 dintre fileuri, rupte bucățele. Mai puneți 4 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțin ulei de măsline. La sfârșit, adăugați roșiile tocate mai mare.

Aranjați ingredientele în tavă, așa încât lămâile să fie cu partea tăiată în sus și somonul cu pielea în sus. Adăugați 4 felii de pancetta, apoi introduceți tava pe raftul din mijloc al cuptorului, pentru 10 minute sau până când peștele e gata, iar feliile de pancetta devin crocante.

CARTOFI Verificați dacă au fiert cartofii, apoi opriți focul și scurgeți-i. Aruncați tulpinile de mentă și răsturnați cartofii într-un bol de servit; asezonați cu ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie și câte un praf de sare și de piper.

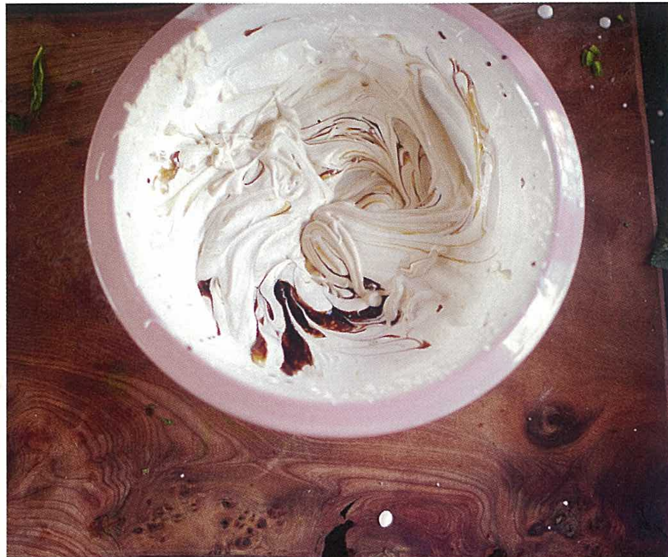
SALSA VERDE Puneți în robotul de bucătărie jumătate din frunzele de mentă păstrate. Adăugați frunzele de pătrunjel (aruncați tulpinile). Curățați de coajă un cățel de usturoi și adăugați-l în aparat împreună cu restul fileurilor de anșoa, 2 linguri de oțet de vin roșu, o linguriță cu vârf de muștar de Dijon și una de capere, castraveciorii cornișon și 6 linguri cu ulei de măsline extravirgin. Amestecați până la omogenizare, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Răsturnați sosul într-un bol mic și duceți-l la masă.

SALATĂ DE SPANAC Turnați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin într-un bol pentru servit. Adăugați câte un praf de sare și de piper, câteva linguri cu oțet balsamic și niște zeamă de lămâie. Tăiați mărunt ultimele frunze de mentă și puneți-le în bol. Răsturnați spanacul pe un tocător și tăiați-l în fâșii de 1 cm. Puneți-l în bolul cu sos și duceți-l la masă, urmând să asezonați salata în ultimul moment.

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL Într-un bol mare, bateți smântâna dulce cu un tel până când se îngroașă. Adăugați o lingură de Camp și amestecați ușor, pentru a obține un efect marmorat. Curățați cele 2 banane rămase și tăiați-le felii, într-un anumit unghi. Scoateți aluatul umplut din frigider și acoperiți-l cu feliile de banană. Decorați plăcinta cu frișcă, folosind o spatulă. Radeți deasupra puțină ciocolată neagră () și puneți din nou plăcinta în frigider, până la servire.

PEȘTE Scoateți tava din cuptor și duceți-o direct la masă. Serviți peștele și cartofii cu o sticlă de vin alb rece.

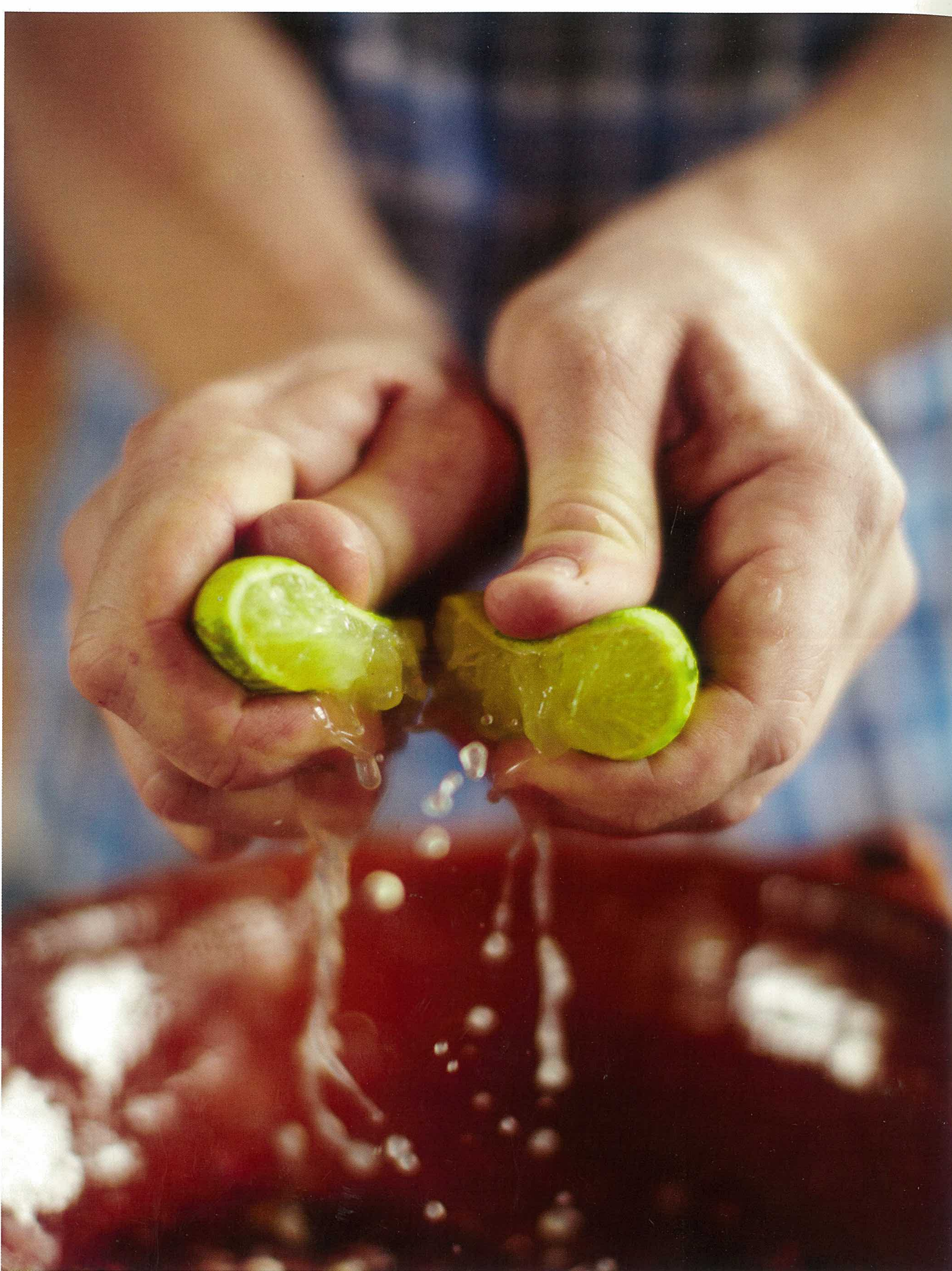














MIDII BLOODY MARY

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE

MILLEFEUILLE DELICIOS CU RUBARBĂ

4 PORȚII



MIDII
300 ml pastă concentrată de roșii
o lingură sos Worcestershire
3 lingurițe cu vârf de hrean din borcan
½–1 ardei iute roșu, după gust
½ țelină
4 căței de usturoi
puțin vin de Porto
puțină vodcă
o lămâie
2 kg midii decorticate și fără „mustăți"
(rugați-l pe vânzător să le curețe)
o legătură mică de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE
5 roșii mici
oțet balsamic
½ lămâie
câte 5 fire proaspete de pătrunjel,
tarhon, mărar, mentă și busuioc
o pungă de 100 g de rucola gata
spălată

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ
făină simplă pentru presărat
un pachet de 375 g de aluat franțuzesc
un ou
200 g rubarbă
2 linguri cu vârf zahăr tos auriu
o portocală
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o linguriță de pastă sau extract de vanilie
125 g créme fraîche
150 g cremă de ou de bună calitate

SERVIRE
o pâine cu coaja crocantă
o bere blondă englezească sau belgiană

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți pe foc mediu o cratiță mare cu capac și o cratiță mai mică.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Presărați cu făină o tavă de copt. Întindeți foaia de aluat franțuzesc și tăiați-o în două, astfel încât să obțineți două pătrate de 20 × 20 cm. Puneți o jumătate în tavă, iar pe cealaltă păstrați-o în congelator pentru o altă ocazie. Presați colțurile foii cu degetul mare, apoi crestați ușor foaia pe toate laturile, cam la 1 cm de margini, pentru a crea o bordură. Ușor, cu ajutorul unui cuțit, faceți o cruce de-a lungul și de-a latul foii. Bateți oul într-un bol mic și întindeți-l pe aluat, cu o pensulă pentru patiserie. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru aproximativ 20 de minute.

Tăiați rubarba în felii de circa 1 cm grosime și puneți-le în cratița mai mică, împreună cu 2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu. Deasupra radeți fin coaja de la ½ portocală. Adăugați o bucată de 2 cm de ghimbir curățată și rasă mărunt, precum și o linguriță de pastă sau extract de vanilie. Puneți capacul. Verificați rubarba și amestecați din când în când, în timp ce vă ocupați de altceva.

MIDII Introduceți pâinea în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încălzească. Turnați pasta de roșii într-o cană, împreună cu o lingură de sos Worcestershire și 3 lingurițe cu vârf de hrean. Tăiați foarte fin ½ ardei iute (sau mai mult, dacă vreți ca mâncarea să fie mai picantă) și adăugați-l în cană. Tăiați căpățâna de țelină, spălați partea din mijloc a rădăcinii și așezați frunzulițele galbene și delicate pe un platou de servit. Îndepărtați partea de jos a tulpinilor de țelină, apoi tăiați mărunt 2 sau 3 tulpini și puneți-le în cană. Mai adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, puțin Porto și ceva mai multă vodcă. Amestecați foarte bine. Turnați zeama de la o lămâie și asezonați cu câte un praf de sare și de piper.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Rubarba trebuie să fi scăzut destul, așa că opriți focul și lăsați-o să mai stea puțin, fără capac, ca să se îngroașe.

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE Tocați roșiile și țelina rămasă, apoi puneți-le pe un platou pentru servit. Presărați-le cu câte un praf de sare și de piper și stropiți-le cu ulei de măsline extravirgin și cu puțin oțet balsamic. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie.

MIDII Verificați midiile curățate; dacă găsiți vreuna deschisă, ciocăniți-o, iar dacă nu se închide, aruncați-o. Răsturnați midiile bune în cratița mare fierbinte și adăugați sosul preparat mai devreme. Puneți capacul, scuturați cratița și lăsați midiile la cald ca să se deschidă. Măriți focul.

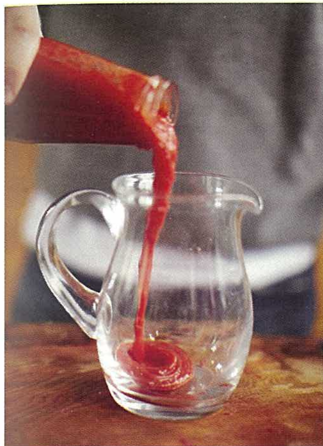
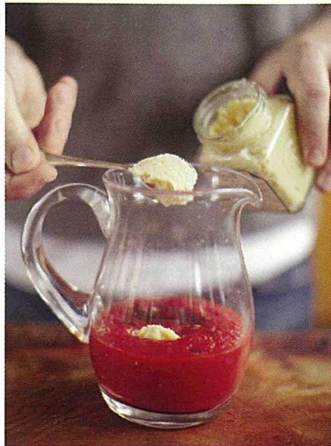
SALATĂ CU PLANTE AROMATICE Alegeți frunzele de plante aromatice și puneți-le pe platoul pentru servit, împreună cu rucola. Mai adăugați niște ulei de măsline extravirgin și oțet balsamic, apoi condimentați cu un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, urmând s-o asezonați și amestecați în ultimul moment.

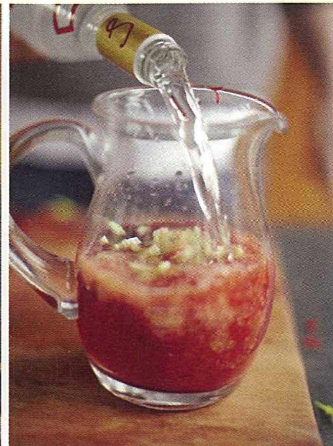
MIDII Verificați midiile și mai scuturați o dată cratița.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Plăcinta trebuie să fie deja frumoasă și aurie, așa că scoateți-o din cuptor și, cu mâinile sau cu o paletă, apăsați ușor la loc mijlocul umflat. Lăsați-o câteva minute ca să se răcească puțin, apoi transferați-o pe o tocător sau pe un platou pentru servit. Scoateți pâinea caldă din cuptor și duceți-o la masă.

MIDII După ce s-au deschis toate midiile, scoateți-le din cratiță cu o spumieră și puneți-le pe un platou pentru servit, lăsând sosul în cratiță pe foc iute ca să se îngroașe și să scadă. Dacă găsiți vreo midie închisă, aruncați-o. Tocați mărunt partea de sus a legăturii de pătrunjel. Turnați sosul peste midii. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați pătrunjelul tocat și duceți-le la masă. Repartizați-le în 4 boluri și invitați pe toată lumea să mănânce sosul cu bucățele de pâine caldă.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Când sunteți pregătiți să treceți la desert, acoperiți aluatul cu cea mai mare parte din crème fraîche și cu crema de ou. Adăugați rubarba înăbușită, apoi restul de crème fraîche și de cremă de ou, apoi duceți prăjitura la masă, ca toată lumea să poată savura o felie.












BIBAN DE MARE CU PANCETTA CROCANTĂ

PIURE DE CARTOFI DULCI

VERDEȚURI ÎN STIL ASIATIC

ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE LA MINUT

BĂUTURĂ ACIDULATĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMÂIE

4 PORȚII



PIURE
700 g cartofi dulci
2 lămâi verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 linguri sos chutney de mango
sos de soia

VERDEȚURI
un ardei iute roșu proaspăt
un cățel de usturoi
sos de soia
o lămâie verde
ulei de susan
250 g sparanghel
un broccoli

BIBAN DE MARE
8 felii subțiri de pancetta
4 fileuri a câte 150 g de biban de mare, cu piele, fără solzi și oase
o linguriță semințe de fenicul
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

BĂUTURĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMÂIE
cuburi de gheață
o cutie de 330 ml de limonadă carbogazoasă
câteva fire de mentă proaspătă
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o sticlă de apă carbogazoasă

ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE
500 g amestec de fructe de pădure congelate
150 g afine proaspete
3–4 linguri miere lichidă
500 g iaurt natural
câteva fire de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu o cratiță mare cu capac și o tigaie mare. Puneți 4 pahare mici în congelator, pentru desert. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

PIURE Spălați cartofii dulci, înlăturați porțiunile noduroase, apoi crestați-i de câteva ori cu un cuțit. Puneți-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde, tăiați în două una dintre lămâile verzi și adăugați-o în bol, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și puneți-l în cuptorul cu microunde, la maximum, pentru 12 minute sau până când cartofii sunt gata.

VERDEȚURI Curățați ardeiul iute de semințe și tocați-l mărunt, puneți jumătate într-un bol mare pentru servit, iar restul puneți-l deoparte. Zdrobiți cățelul de usturoi cu coajă cu tot și adăugați-l în bol împreună cu 2 linguri de sos de soia și între 4 și 6 linguri de ulei de măsline extravirgin. Stoarceți în bol zeama de la o lămâie verde și adăugați un strop de ulei de susan. Amestecați, gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați sos de soia. Îndepărtați capetele tulpinilor de sparanghel. Tăiați în sferturi căpățâna de broccoli, pe lungime, din vârf către bază.

BIBAN DE MARE Puneți pancetta în tigaie, cu un strop de ulei de măsline. Supravegheați-o și întoarceți-o atunci când devine crocantă.

BĂUTURĂ Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă mare. Adăugați limonada și firele de mentă. Curățați și radeți mărunt în vas o bucată de ghimbir de 2 cm. Turnați deasupra apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

BIBAN DE MARE Pancetta trebuie să fie deja rumenă, așa că transferați-o pe o farfurie, lăsând grăsimea în tigaie. Puneți în tigaie peștele, cu pielea în jos. Scuturați tigaia și presați fileurile pentru câteva secunde cu o paletă. Zdrobiți în mojar o linguriță de semințe de fenicul și presărați-le peste fileurile de pește de la înălțime, împreună cu un praf de sare și de piper. Deasupra radeți mărunt coaja de la o lămâie, apoi tăiați lămâia în sferturi și puneți-le deoparte.

PIURE Tocați mărunt coriandrul pe o planșetă mare din lemn, punând deoparte câteva frunze pentru decor. Adăugați sosul chutney de mango, niște sos de soia, un strop de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie verde și ardeiul iute păstrat. Tocați și amestecați totul împreună pe planșetă.

VERDEȚURI Umpleți cratița mare cu apă clocotită și presărați un praf de sare. Adăugați broccoli și sparanghelul, având grijă să fie cufundate complet în apă. Puneți capacul și măriți focul.

BIBAN DE MARE Verificați peștele; micșorați focul doar când pielea a devenit rumenă și crocantă, nu înainte.

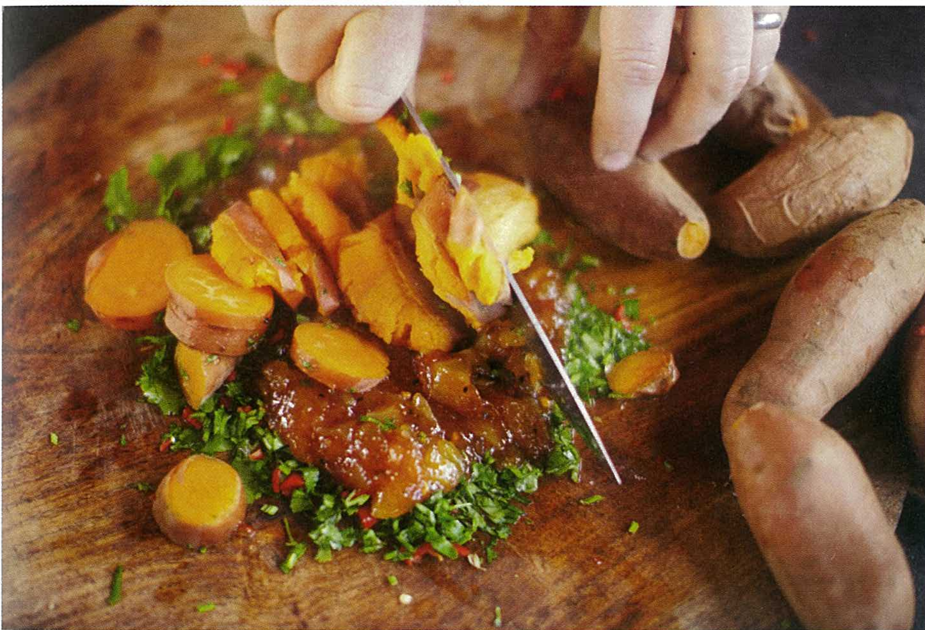
PIURE Scoateți cartofii dulci din cuptorul cu microunde și verificați dacă sunt gătiți, apoi stoarceți zeama jumătăților de lămâi fierbinți, folosind un clește de bucătărie, și aruncați lămâile stoarse. Răsturnați cu grijă cartofii peste amestecul cu sos chutney și, cu un cuțit sau o presă pentru cartofi, zdrobiți toate ingredientele, inclusiv coaja cartofilor. Condimentați după gust și mai adăugați zeamă de lămâie verde, dacă e nevoie.

BIBAN DE MARE Luați tigaia cu pește de pe foc și întoarceți fileurile ca să se facă și pe partea cealaltă. Puneți din nou pancetta în tigaie, ca să se încălzească, apoi mutați peștele și pancetta pe planșeta cu piure. Puneți sferturile de lămâie în părțile laterale și presărați deasupra restul de coriandru. Duceți planșeta la masă.

VERDEȚURI Scurgeți broccoli și sparanghelul într-o strecurătoare, apoi răsturnați-le în bolul cu sos, amestecați-le repede și duceți-le la masă.

ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE Scoateți paharele și fructele de pădure din congelator. Repartizați afinele proaspete în pahare. Puneți mierea, iaurtul și frunzele de mentă în robotul de bucătărie; amestecați-le, apoi adăugați fructele congelate și amestecați din nou până la omogenizare. Puneți cu lingura iaurtul înghețat peste afinele proaspete și mâncați. Minunat!

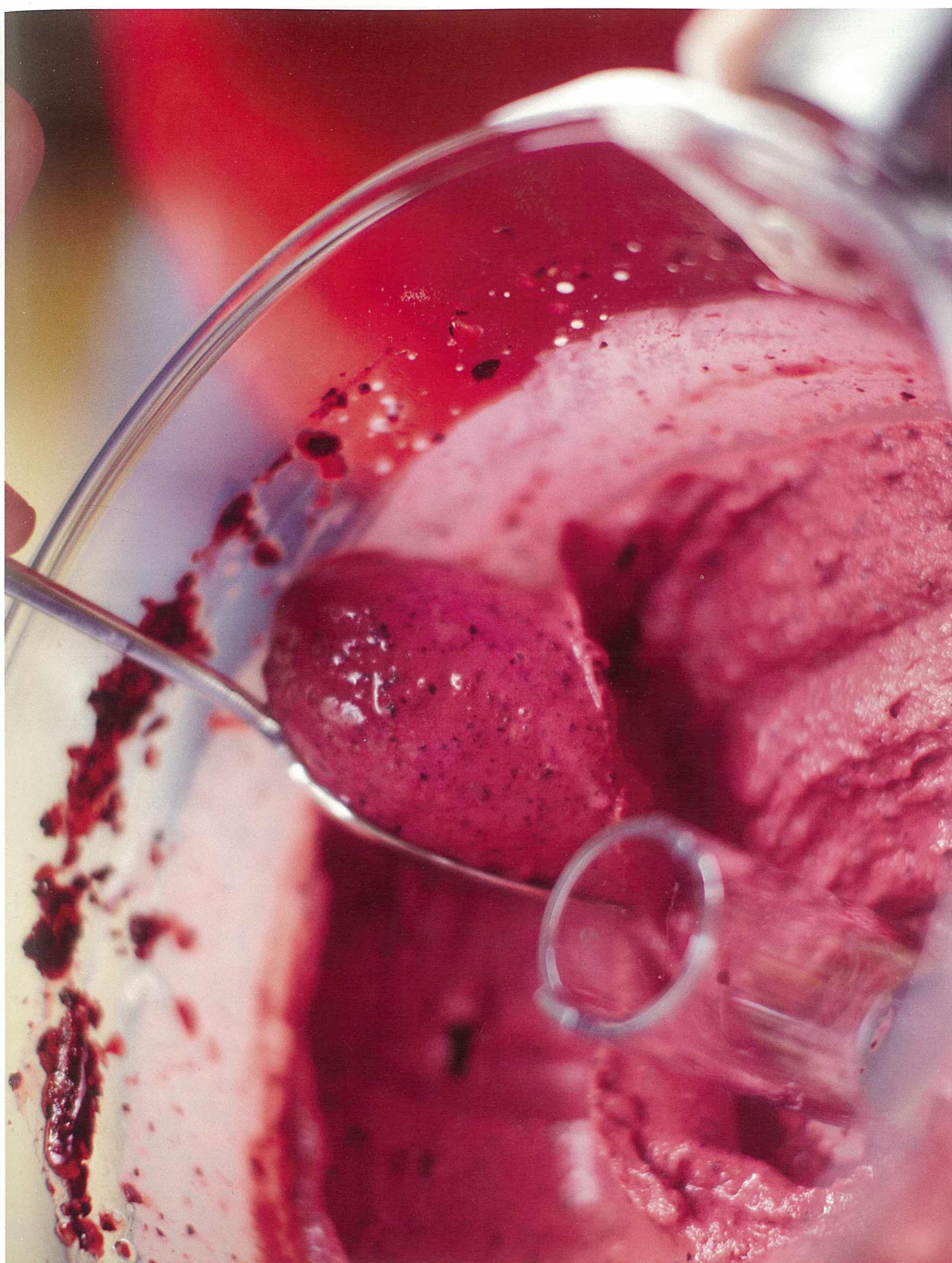










SOMON ÎN STIL ASIATIC

SUPĂ CU TĂIEȚEI

SALATĂ CU LĂSTARI DE FASOLE

DESERT CU LYCHEE

4 PORȚII





SOMON
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 căței de usturoi
o ceapă roșie mică
½ ardei iute roșu proaspăt
o lingură sos de soia
2 lămâi verzi
4 fileuri de somon a câte 180 g, cu piele, fără solzi și oase
condiment chinezesc „cinci mirodenii"

SALATĂ
o legătură mare de coriandru proaspăt
o pungă de 400 g de lăstari de fasole
100 g nuci caju
miere lichidă, pentru stropit
½ ardei iute roșu proaspăt
un mango mic bine copt
sos de soia
ulei de susan
o lămâie obișnuită sau verde

SUPĂ
4 fire de ceapă verde
1–2 ardei iuți roșii proaspeți
2 căței de usturoi
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o linguriță condiment chinezesc „cinci mirodenii"
3 lingurițe făină de porumb
un cub concentrat de supă de pui ecologică
200 g păstăi mazăre dulce
sos de soia, după gust
200 g tăiețeі fini cu ou

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU LYCHEE
125 g afine
o conservă de 425 g de lychee în sirop
2 pachete de batoane de susan
500 ml înghețată de vanilie de bună calitate
un fir de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 250°C (treapta 9).

SOMON Curățați o bucată de ghimbir de 2 cm, 2 căței de usturoi și o ceapă roșie mică. Tocați-le mai mare și puneți-le într-un blender cu ½ ardei iute și o lingură de sos de soia. Adăugați sucul de la 2 lămâi verzi și amestecați până la omogenizare. Gustați sosul ca să vedeți dacă nu e prea dulce sau prea sărat, apoi turnați-l într-un vas de pământ sau o formă în care somonul să încapă fix. Adăugați câteva linguri de ulei de măsline și somonul, cu partea cu pielea în sus. Presărați puțin condiment chinezesc „cinci mirodenii" și piper negru și introduceți în cuptor, pe raftul de sus, pentru 18 minute sau până când somonul e tocmai bun.

SALATĂ Puneți deoparte câteva fire de coriandru pentru decor, apoi alegeți frunzele de pe firele rămase și puneți-le într-un bol mare. Tocați fin tulpinile și adăugați-le în bol împreună cu lăstarii de fasole. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

SUPĂ Puneți o cratiță mare pe foc mediu. Curățați cele 4 cepe verzi și tocați-le mărunt, apoi puneți-le în cratiță cu 2–3 linguri de ulei de măsline. Tocați mărunt un ardei iute și zdrobiți 2 căței de usturoi cu coajă cu tot, apoi adăugați-i în cratiță. Puneți și o bucată de ghimbir de 2 cm, curățată de coajă și rasă fin. Amestecați bine.

SALATĂ Înfășurați nucile caju într-un șervet curat și zdrobiți-le cu un făcăleț sau de suprafața de lucru, apoi puneți-le în tigaia goală de pe foc. Adăugați puțin ulei de măsline, amestecați și lăsați-le să se prăjească. Amestecați din când în când până se rumenesc.

SUPĂ Adăugați o linguriță de condiment chinezesc „cinci mirodenii" și 3 lingurițe de făină de porumb în cratița cu ceapă verde. Turnați 900 ml supă de pui și adăugați 200 g păstăi mazăre dulce. Măriți focul, aduceți la fierbere, apoi gustați și adăugați sos de soia, dacă e nevoie. Adăugați tăiețeii și puneți capacul.

SALATĂ Verificați nucile caju, care trebuie să fie deja rumene, așa că luați tigaia de pe foc, adăugați puțină miere, amestecați și puneți-o deoparte.

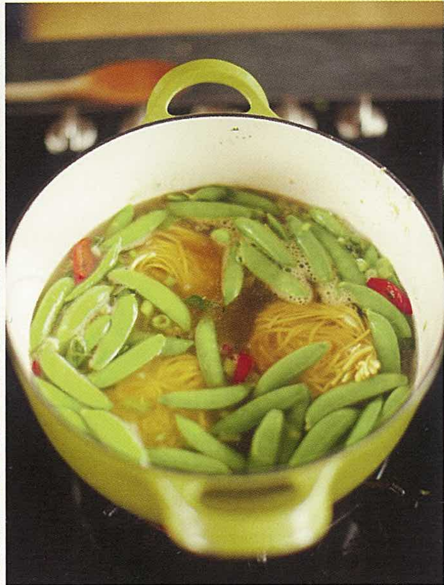
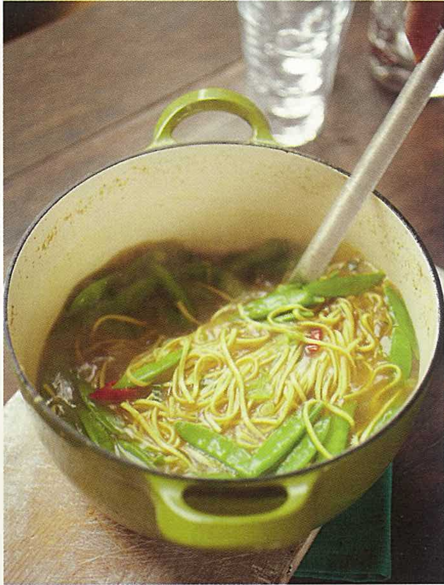
DESERT CU LYCHEE Întoarceți tocătorul. Luați o mână mică de afine și tăiați-le în două, apoi puneți-le într-un bol mare împreună cu afinele întregi. Răsturnați în bol conținutul conservei de lychee, împreună cu o parte din suc. Amestecați și duceți bolul la masă.

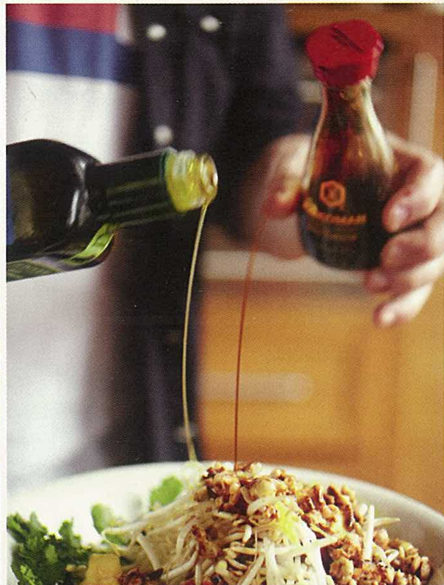
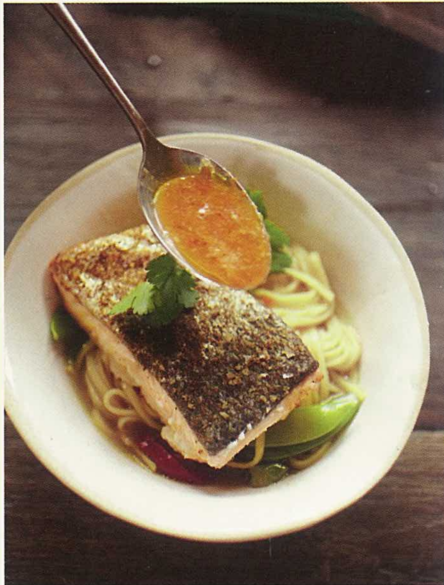
SALATĂ Tocați fin o jumătate de ardei iute. Curățați mango cu dispozitivul pentru curățare rapidă, apoi tăiați-l felii și adăugați miezul în salată (🎥), împreună cu ardeiul iute tocat. Răsturnați deasupra nucile caju prăjite și amestecate cu miere. Asezonați cu câteva linguri de sos de soia, ulei de măsline extravirgin, ulei de susan și zeama de la o lămâie obișnuită sau verde. Amestecați cu mâinile (aveți grijă însă, fiindcă s-ar putea ca nucile să fie încă fierbinți).

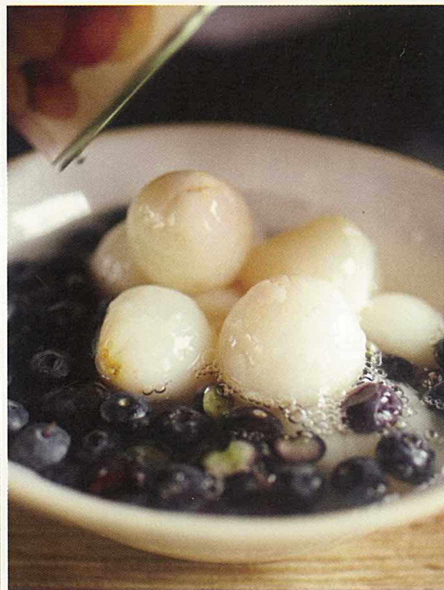
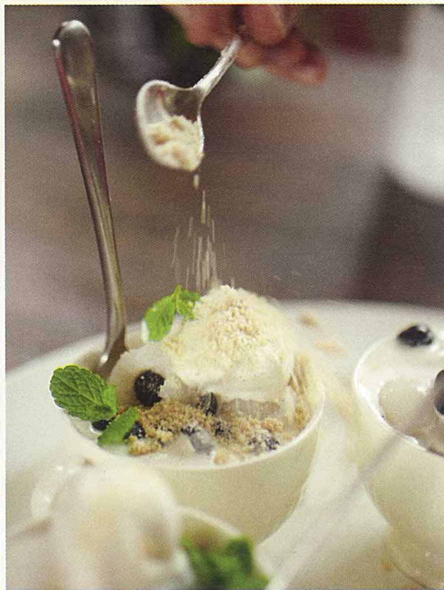
DESERT CU LYCHEE Înfășurați teancul de batoane de susan într-un șervet curat și zdrobiți-le de suprafața de lucru până se fac pulbere. Răsturnați-le într-un bol mic și duceți-le la masă împreună cu înghețata.

SERVIRE Duceți la masă supa și salata. Scoateți somonul din cuptor, presărați-l cu coriandrul păstrat și duceți-l direct la masă. Cu un clește de bucătărie, repartizați tăiețeii și supa în boluri. Puneți deasupra câte o bucată de somon și câteva linguri din sosul delicios din cratiță.

DESERT CU LYCHEE Repartizați înghețata și fructele în 4 cupe mici. Stropiți-le cu sucul din bol, decorați cu câteva frunze de mentă proaspete și presărați deasupra batoanele de susan zdrobite.

SOMON CROCANT

OREZ APETISANT

SALATĂ DE DOVLECEI

GUACAMOLE GROZAV

ȘPRIȚ CU FRUCTE DE PĂDURE

6 PORȚII



SOMON
2 ardei capia roșii sau galbeni
o legătură de ceapă verde
2 ardei iuți roșii proaspeți
1 kg fileuri de somon cu piele, fără solzi și oase
o lămâie
semințe de fenicul

OREZ
o cană de orez basmati
½ borcan de ardei roșii de 450 g
câteva fire de busuioc proaspăt
oțet balsamic

SALATĂ
o lămâie
câteva fire de mentă proaspătă
½ ardei iuți roșii proaspeți
400 g dovlecei mici

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

GUACAMOLE
4 cepe verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute roșu mic
un cățel de usturoi
2 lămâi verzi
2–3 bucăți avocado bine coapte
o mână de roșii cherry

SUPLIMENTAR
un pachet de foi de tortilla
150 ml smântână

ȘPRIȚ
o caserolă mare de afine, mure sau căpșuni
cuburi de gheață
câteva fire de mentă proaspătă
o sticlă de apă carbogazoasă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță pe foc mediu. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SOMON Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tavă mare pentru friptură. Tăiați ardeii în două și îndepărtați semințele. Tocați ardeii și ceapa verde în bucățele de 2 cm. Tocați mare ardeii iuți. Stropiți somonul pe ambele fețe cu ulei de măsline, condimentați-l și deasupra radeți fin niște coajă de lămâie. Frecați somonul cu toate aceste condimente, apoi spălați-vă pe mâini. Puneți somonul în tava pentru friptură, cu pielea în sus (tăiați-l în două dacă e nevoie), și aranjați în jur legumele tocate. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, și puneți cronometrul la 14 minute.

OREZ Puneți orezul într-o cratiță mijlocie, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu 1,5 cm apă clocotită. Puneți capacul, măriți focul și lăsați-l să fiarbă 7 minute. Când e gata, luați-l de pe foc și lăsați-l în aburi încă 7 minute, sub capac.

SALATĂ Stoarceți zeama de la ½ lămâie într-un bol mare pentru servit, adăugați câteva linguri de ulei de măsline și câte un praf de sare și de piper. Tocați mărunt frunzele de mentă și ½ de ardei iute, apoi adăugați-le în bol. Tăiați direct peste sos fâșii de dovlecei cu dispozitivul de curățare rapidă, atât cât încape, iar restul puneți-l pe un tocător mare. Duceți bolul cu salată la masă, dar nu amestecați decât în ultimul moment.

OREZ Pe tocător, tăiați în bucăți mai mari ardeii din borcan și frunzele de busuioc, dar și resturile de dovlecei. Amestecați. Adăugați câte un praf de sare și de piper, niște ulei de măsline extravirgin și puțin oțet balsamic.

ȘPRIȚ Pasați fructele în robotul de bucătărie până devin piure. Umpleți pe jumătate un vas mare cu cuburi de gheață și adăugați frunzele de la câteva fire de mentă. Așezați deasupra vasului o sită și treceți prin ea fructele pasate, împingându-le cu dosul unei linguri. Aruncați ce rămâne, apoi umpleți vasul cu apă carbogazoasă, amestecați și duceți șprițul la masă. Spălați repede robotul de bucătărie.

SOMON Când au trecut cele 14 minute, scoateți tava din cuptor. Folosind un cuțit și degetele, îndepărtați cu grijă pielea și întoarceți peștele. Adăugați un praf de sare și semințele de fenicul. Întoarceți ardeii, apoi puneți tava înapoi în cuptor și mai lăsați-o 5 minute sau până când crusta somonului devine crocantă.

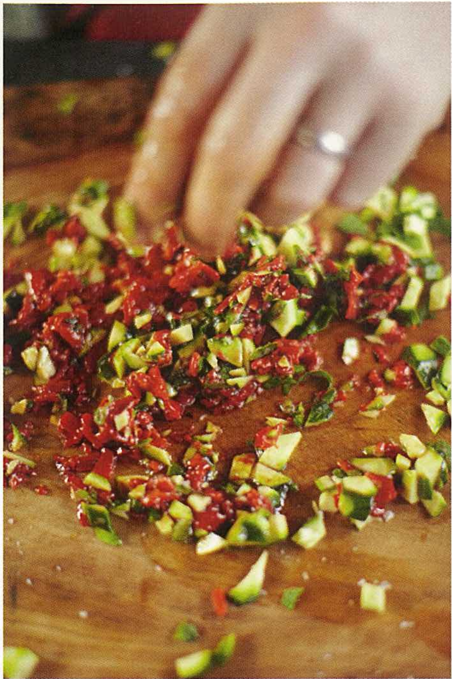
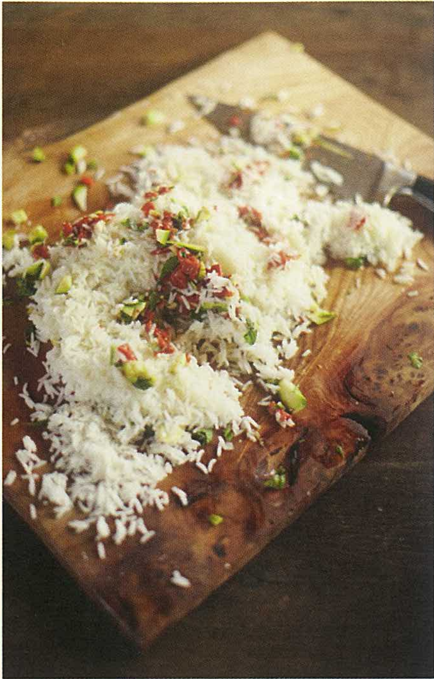
GUACAMOLE Curățați ceapa verde și puneți-o în robotul de bucătărie împreună cu cea mai mare parte din coriandru, ardeiul iute (fără codiță), un cățel de usturoi decojit, zeama de la o lămâie verde și niște ulei de măsline extravirgin. Porniți aparatul, iar în acest timp curățați de sâmburi fructele de avocado și tăiați roșiile în sferturi. Opriți aparatul și adăugați miezul de avocado, fără pieliță, și roșiile. Amestecați în continuare, dar nu chiar până la omogenizare. Puneți amestecul într-un bol și mai adăugați condimente sau zeamă de lămâie verde, dacă e nevoie. Duceți guacamole la masă împreună cu câteva felii de lămâie verde.

OREZ Afânați repede orezul cu o furculiță, apoi răsturnați-l peste legumele mărunțite de pe tocător și amestecați ușor. Duceți apoi totul la masă. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute.

SOMON Folosind cleștii de bucătărie, întoarceți cu grijă somonul crocant. Asezonați cu sare și piper și mai lăsați-l în cuptor încă 5 minute.

SUPLIMENTAR Încălziți foile de tortilla, una câte una, în tigaia-grătar, timp de câteva secunde pe fiecare parte (sau așezați-le una peste alta și puneți-le pentru 10–15 secunde în cuptorul cu microunde). Răsturnați smântâna într-un bol, stropiți-o cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

SERVIRE Duceți somonul direct la masă și serviți-l alături de minunata salată.



FRIPTURĂ DE VITĂ

YORKIES MICUȚE
MORCOVI MICI
CARTOFI CROCANȚI
SOS SUPER-RAPID

4 PORȚII





CARTOFI
500 g cartofi cu coaja roșie
o lămâie
4 fire de cimbru sau rozmarin proaspăt
o căpățână de usturoi

VITĂ
câte 8 fire proaspete de rozmarin, salvie și cimbru
700 g file de vită

MORCOVI
500 g morcovi mici
2 fire de cimbru proaspăt
2 frunze de dafin proaspete
o lingură cu vârf de zahăr tos
o bucată de unt

BUDINCI YORKSHIRE
ceva mai puțin de o cană de făină simplă
o cană de lapte
un ou

SALATĂ DE NĂSTUREL
½ ceapă roșie
2 linguri oțet de vin roșu
o lingură zahăr tos auriu
o pungă de 100 g de năsturel gata spălat

SOS
½ ceapă roșie
12 ciuperci mici de cultură
o lingură cu vârf făină simplă
un păhărel de vin roșu
300 ml supă de pui ecologică

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
pastă de hrean
muștar englezesc
o sticlă de vin roșu

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți pe raftul de sus o tavă cu 12 adâncituri pentru budinci Yorkshire mici. Puneți o cratiță mare și 2 tigăi mari pe foc mediu. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri.

CARTOFI Spălați cartofii, fără să-i curățați de coajă. Tăiați-i în bucăți de 2 cm și puneți-i într-una dintre tigăi. Acoperiți-i cu apă clocotită, presărați sare și puneți un capac. Măriți focul și fierbeți cartofii 8 minute sau până când sunt gata (să nu fie prea moi). Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

VITĂ Alegeți și tocați mărunt frunzele de rozmarin, salvie și cimbru. Măriți la maximum focul sub tigaia goală. Amestecați frunzele și împrăștiați-le pe tocător, cu un praf de sare și de piper. Tăiați fileul în două, pe lungime, apoi rostogoliți ambele bucăți pe tocător, astfel încât să se impregneze peste tot cu condimente. Puneți carnea în tigaia încinsă, adăugând câteva linguri de ulei de măsline. Întoarceți carnea o dată la câteva minute în timp ce vă ocupați de celelalte treburi. Nu uitați să o rumeniți peste tot.

MORCOVI Puneți morcovii în cratiță și acoperiți-i cu apă clocotită. Adăugați 2 fire de cimbru, 2 frunze de dafin, un praf de sare, un pic de ulei de măsline și o lingură cu vârf de zahăr. Puneți capacul și lăsați-i până se înmoaie.

BUDINCI Puneți făina, laptele și oul în blender, cu un praf de sare. Amestecați-le, apoi scoateți repede tava cu adâncituri din cuptor și închideți ușa. Printr-o singură mișcare rapidă, turnați puțin ulei de măsline în fiecare compartiment, apoi procedați la fel cu aluatul, astfel încât adânciturile să fie pline doar pe jumătate (dacă vă rămâne aluat, puteți prepara din el clătite a doua zi). Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, și nu deschideți ușa timp de 14 minute, până când budincile se umflă și capătă o nuanță aurie.

CARTOFI Verificați dacă s-au fiert cartofii; scurgeți-i și puneți-i în aceeași tigaie. Lăsați-i pe foc mare și stropiți-i cu puțin ulei de măsline. Adăugați câte un praf de sare și de piper, fâșii de coajă de lămâie tăiate cu dispozitivul de curățare rapidă și 4 fire de cimbru sau rozmarin. Tăiați în două căpățâna de usturoi, pe lățime, zdrobiți jumătățile cu mânerul unui cuțit și adăugați-le în tigaie. Amestecați totul, apoi zdrobiți cartofii (nu chiar omogen) cu o presă. Amestecați o dată la 3 minute, până când cartofii devin crocanți și aurii.

SOS Micșorați puțin focul sub carnea de vită. Curățați jumătatea de ceapă roșie și tăiați-o felii subțiri în robotul de bucătărie. Puneți jumătate în cratița cu friptura de vită, adăugând și puțin ulei de măsline, iar cealaltă jumătate în bolul pentru salată. Clătiți ciupercile într-o strecurătoare și tăiați-le felii în robotul de bucătărie, apoi adăugați-le în cratița cu friptură. Amestecați; nu uitați să întoarceți friptura o dată la 5 minute.

SALATĂ În bolul cu ceapă, puneți 2 linguri de oțet de vin roșu, o lingură de zahăr tos și câte un praf de sare și de piper. Amestecați-le cu o mână. Adăugați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin. Răsturnați deasupra năsturelul și duceți salata la masă, dar nu o amestecați decât înainte de servire.

SOS Transferați friptura de vită pe un platou. Stropiți-o cu puțin ulei de măsline, apoi acoperiți-o cu folie de aluminiu. Puneți în tigaie o lingură cu vârf de făină. Adăugați un păhărel de vin roșu și măriți focul. Lăsați să scadă aproape de tot, apoi încorporați 300 ml supă de pui și fierbeți până când obțineți un sos gros și lucios.

SERVIRE Scurgeți morcovii, puneți-i la loc în cratiță, amestecați-i cu untul și duceți-i la masă. Transferați cartofii pe un platou. Pe un alt platou, puneți 2 linguri cu vârf de sos de hrean și o linguriță de muștar englezesc. Tăiați repede friptura în felii de 1 cm grosime, cu mișcări largi. Presărați puțină sare și piper de la înălțime, apoi așezați feliile de friptură peste sosul de hrean și muștar. Adăugați la sos toate sucurile rămase și serviți-l într-o cană. Amestecați și asezonați repede salata, scoateți budincile din cuptor și duceți-le la masă; serviți cu un pahar de vin.














SENDVIȘ CU FRIPTURĂ

CARTOFI NOI CROCANȚI CIUPERCI CU BRÂNZĂ SALATĂ DE SFECLĂ

4 PORȚII



CARTOFI

500 g cartofi noi mici
6 căței de usturoi
câteva fire de rozmarin proaspăt
½ lămâie

CIUPERCI

4 ciuperci portobello mari și plate (circa 250 g în total)
2 căței de usturoi
½ ardei iute roșu proaspăt
2 fire de pătrunjel cu frunza lată
½ lămâie
70 g brânză Cedar maturată

SALATĂ DE SFECLĂ

250 g sfeclă gata preparată, ambalată în vid
oțet balsamic
½ lămâie
o legătură de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
50 g brânză feta

SENDVIȘ CU FRIPTURĂ

2 felii de carne pentru friptură, din pulpă de vacă de bună calitate, a câte 300 g
2 fire de cimbru proaspăt
o pâine ciabatta
o mână mică de ardei din borcan
câteva fire de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
sos de hrean, pentru servire
o mână mare de rucola, spălată, pentru servire

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie-grătar pe foc mediu și o tigaie mare pe foc iute. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

CARTOFI Dacă sunt cartofi mai mari, tăiați-i în două, apoi puneți-i pe toți în tigaia mare, cu un praf de sare. Zdrobiți cu podul palmei 6 căței de usturoi, cu coajă cu tot, și puneți-i în tigaie. Turnați deasupra apă cât să acopere cartofii și lăsați-i să fiarbă 12–15 minute sau până când sunt gata.

CIUPERCI Așezați ciupercile pe un tocător, cu tulpinile în sus. Curățați tulpinile și așezați ciupercile într-un vas mic de pământ, în care să încapă destul de fix, tot cu tulpinile în sus. Așezați peste fiecare ciupercă ½ cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Tocați mărunt ½ ardei iute roșu și câteva fire de pătrunjel, apoi repartizați-le peste ciuperci. Radeți deasupra coaja de la ½ lămâie, stropiți din belșug cu ulei de măsline și condimentați. Tăiați brânza Cedar în 4 și așezați câte o bucată peste fiecare ciupercă.

SALATĂ DE SFECLĂ Radeți sfecla în robotul de bucătărie. Scoateți bolul din aparat, înlăturați răzătoarea mare și turnați în bol câteva linguri de oțet balsamic și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați zeama de la ½ lămâie și cea mai mare parte dintr-o legătură de pătrunjel tocat mărunt. Amestecați și răsturnați salata într-un castron pentru servire. Presărați-o cu restul de pătrunjel. Deasupra fărâmați brânza feta. Stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

CIUPERCI Coaceți-le pe grătarul din cuptor, pe raftul de sus, timp de 9–10 minute sau până când se rumenesc.

SENDVIȘ CU FRIPTURĂ Așezați feliile de carne pe un tocător. Presărați-le cu sare și piper, precum și cu frunzele de cimbru, apoi stropiți-le cu ulei de măsline. Frecați-le pe o parte pentru a se impregna cu arome, apoi întoarceți-le și repetați procedeul și pe partea cealaltă. Bateți-le o dată sau de două ori cu pumnul ca să se aplatizeze, apoi așezați-le pe tigaia-grătar foarte încinsă și lăsați-le câte 1–2 minute pe fiecare parte sau mai mult, după preferință. Firește, timpul de preparare depinde de grosimea feliilor, așa că folosiți-vă instinctul și gătiți-le după cum vă plac. Spălați-vă pe mâini.

CARTOFI Verificați dacă sunt fierți și scurgeți-i într-o strecurătoare. Puneți din nou tigaia pe foc iute, adăugați 1–2 linguri de ulei de măsline și puneți la loc cartofii și usturoiul. Apăsați ușor cartofii cu o presă ca să se crape coaja (dar nu-i faceți piure). Adăugați câteva fire de rozmarin și un praf de sare. Amestecați o dată la câteva minute, până când cartofii devin rumeni și crocanți.

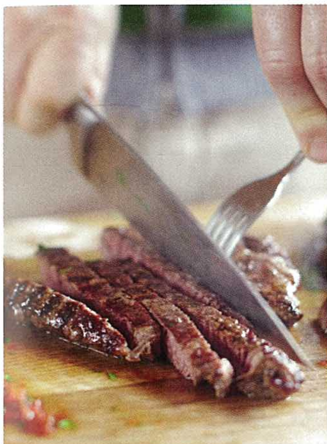
SENDVIȘ CU FRIPTURĂ Puneți pâinea ciabatta în cuptor, pe raftul de jos. Mărunțiți ardeii pe un tocător mare, curat. Transferați carnea pe tocător și stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin. Tocați mărunt câteva frunze de pătrunjel, amestecați-le cu ardeii și cu zeama de la friptură. Puneți amestecul de ardei într-o parte a planșetei. Tăiați carnea felii, într-un anumit unghi.

CIUPERCI Scoateți ciupercile din cuptor și opriți focul. Duceți ciupercile direct la masă.

SENDVIȘ CU FRIPTURĂ Scoateți ciabatta din cuptor și tăiați-o pe lung, folosind un cuțit cu zimți. Stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin, picurat de la înălțime. Ungeți-o cu sos de hrean, cât doriți, apoi aranjați pe o jumătate a pâinii frunzele de rucola. Așezați deasupra feliile de friptură. Amestecați ardeii și zeama de friptură de pe planșetă și puneți-le peste carne, apoi acoperiți totul cu cealaltă jumătate de pâine și duceți sendvișul la masă.

CARTOFII Răsturnați cartofii pe un platou de servit și puneți alături ½ lămâie, ca s-o stoarceți deasupra. Duceți platoul la masă.






ANTRICOT PREGĂTIT RAPID

TĂIEȚEI DAN DAN

CEAI RECE DE HIBISCUS

4 PORȚII



FRIPTURĂ

2 antricoate de vită de bună calitate a câte 250 g
o linguriță cu vârf piper Szechuan
condiment chinezesc „cinci mirodenii"
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
½ ardei iute roșu
un cățel de usturoi
o lămâie verde
câteva fire de coriandru proaspăt

VERDEȚURI

150 g păstăi mazăre dulce
2 verze chinezești bok choi
200 g muguri de broccoli
o lingură cu vârf sos de fasole neagră
o lămâie obișnuită sau verde

TĂIEȚEI CHINEZEȘTI DAN DAN

6 linguri ulei cu ardei iute
4 linguri sos de soia
un cățel de usturoi
200 g lăstari de fasole
½ legătură de coriandru proaspăt
8 cepe verzi
400 g tăiței cu ou potrivit de uscați (1 „cuib" de persoană)
un cub concentrat de supă de vită ecologică
½ lămâie
miere lichidă
puțină zeamă de lămâie verde

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

CEAI DE HIBISCUS

2–3 pliculețe de ceai de hibiscus, mentă sau iasomie
o clementină
o lămâie verde
2 lingurițe cu vârf de zahăr tos
câteva mâini de gheață
câteva fire de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute și o cratiță mare pe foc mic. Scoateți 4 boluri pentru servit.

FRIPTURĂ Puneți antricoatele pe un tocător de lemn; presărați sare și piper, de la înălțime, atât pe carne, cât și pe tocător. Sfărâmați piperul Szechuan într-un mojar. Puneți câte un praf mic în fiecare bol pentru servit, iar restul presărați-l peste carne, împreună cu un praf zdravăn de condiment „cinci mirodenii". Stropiți carnea și tocătorul cu puțin ulei de măsline, apoi frecați carnea de tocător ca să se impregneze bine cu condimente.

TĂIEȚEI Turnați apă clocotită în cratița mare. Măriți focul și acoperiți cratița cu un capac. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți în fiecare bol pentru servit 1½-2 linguri de ulei cu ardei iute și o lingură de sos de soia. Zdrobiți un cățel de usturoi cu coajă cu tot și repartizați miezul în cele patru boluri.

CEAI Puneți pliculețele de ceai într-un vas mare; tăiați coaja clementinei și a lămâii verzi în fâșii lungi, cu un cuțit pentru decojire rapidă. Adăugați coaja în vas, împreună cu zahărul tos. Umpleți vasul pe jumătate cu apă clocotită și lăsați ceaiul la infuzat.

FRIPTURĂ Puneți carnea pe tigaia-grătar încinsă, lăsând-o câte 2 minute pe fiecare parte (dacă o vreți în sânge) sau mai mult, după preferință. Întoarceți-o cu un clește de bucătărie în timp ce vă ocupați de celelalte treburi.

TĂIEȚEI Pregătiți garnitura. Puneți lăstarii de fasole într-un bol pentru servit, împreună cu coriandrul, și duceți-i la masă.

VERDEȚURI Puneți un praf de sare în apa clocotită și adăugați mazărea dulce. Întoarceți tocătorul pe care ați pregătit carnea și tăiați în două cele două bucăți de bok choi. Tăiați în lungime tulpinile de broccoli, apoi puneți-le în cratiță împreună cu bok choi și mazărea dulce. Acoperiți cratița.

TĂIEȚEI Curățați ceapa verde și tocați-o mărunt, apoi repartizați-o în bolurile pentru servit. (Nu uitați să verificați friptura; acum ar trebui să fie gata.)

FRIPTURĂ Luați o planșetă curată, stropiți-o cu ulei de măsline și așezați friptura deasupra. Luați tigaia-grătar de pe foc. Curățați ghimbirul și radeți-l fin peste carne, împreună cu ardeiul iute și usturoiul, pentru a-i da aromă. Stoarceți deasupra lămâia verde.

VERDEȚURI Puneți în mijlocul platoului o lingură cu vârf de sos de fasole neagră și întindeți-l. Stoarceți deasupra lămâia și stropiți cu niște ulei de măsline. Folosind un clește de bucătărie și o spumieră, scoateți păstăile de mazăre dulce și verdețurile, ținându-le puțin deasupra cratiței ca să se scurgă excesul de apă, apoi așezați-le peste sosul de fasole. Stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-le la masă, urmând să le amestecați și să le asezonați în ultima clipă.

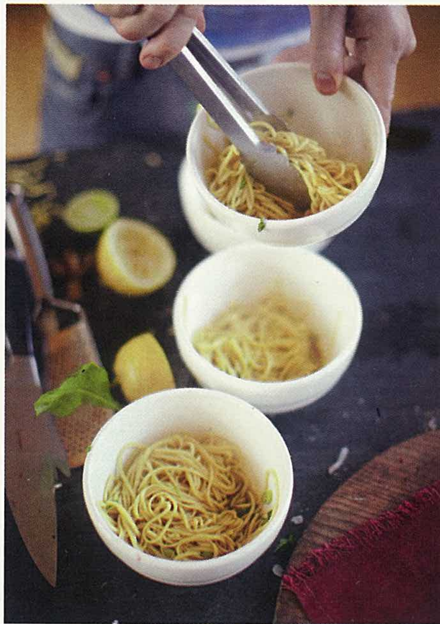
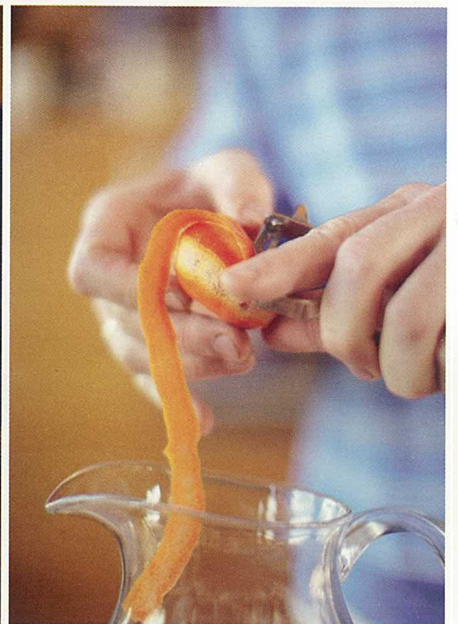
CEAI Scoateți pliculețele de ceai din apă. Puneți în vas câteva mâini mari de gheață, apoi tăiați în două clementina și lămâia verde și stoarceți-le toată zeama în ceai. Adăugați ambele jumătăți de lămâie verde și firele de mentă.

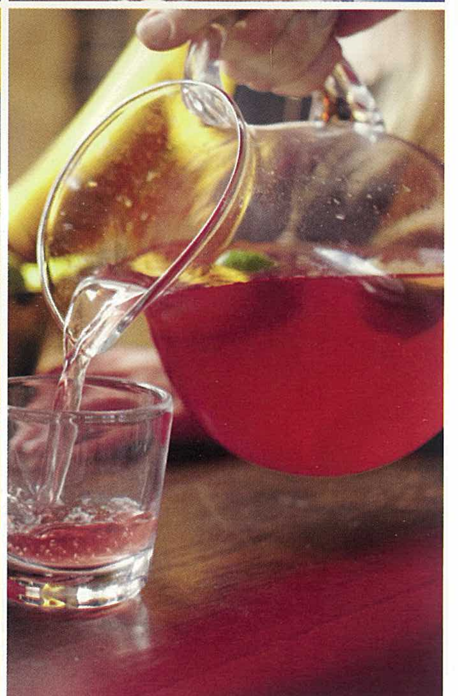
TĂIEȚEI Adăugați „cuiburile" de tăieței în apa în care au fiert verdețurile, împreună cu un cub concentrat de supă. Puneți în fiecare bol pentru servit câteva picături de zeamă de lămâie și un strop de miere.

FRIPTURĂ Tăiați, într-un anumit unghi, carnea în felii de 1 cm grosime și treceți-le prin zeama aromată de pe planșetă. Rupeți deasupra frunzele de coriandru și duceți friptura la masă.

TĂIEȚEI Repartizați tăiețeii în boluri cu un clește de bucătărie. Puneți deasupra puțină supă și duceți bolurile la masă. Invitați comesenii să amestece tăiețeii și să-și adauge în boluri garnitura, lăstari de fasole, câteva frunze de coriandru, verdețuri, câteva fâșii de friptură și puțină zeamă de lămâie verde.









TOCANĂ SUPER-RAPIDĂ DE VITĂ

CARTOFI ÎN COAJĂ

SALATA ZEIȚEI

O MINUNATĂ FASOLE BOABE CU BACON

4 PORȚII



CARTOFI
4 cartofi mari
2 fire de rozmarin proaspăt
4 lingurițe de smântână

TOCANĂ
500 g carne tocată de vită
de bună calitate
2 fire de cimbru proaspăt
o ceapă roșie
2 morcovi
3 tulpini de țelină
câteva fire de rozmarin proaspăt
4 căței de usturoi
6 linguri sos Worcestershire
o legătură mică de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată

FASOLE
4 felii de bacon afumat, striat,
cu carne și slănină
2 roșii
o conservă de fasole boabe de 400 g
oțet de vin roșu
frunzele de la 2–3 fire de busuioc
proaspăt, obișnuit sau grecesc

SALATĂ
o salată verde
o mână de năsturel, gata spălat
un avocado
o lingură cu vârf de smântână
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum și puneți în el o tavă de copt, ca să se încălzească. Puneți o tigaie mare pe foc mediu și o altă tigaie pe foc mic. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru feliat subțire.

CARTOFI Spălați cartofii, îndepărtați porțiunile noduroase, crestați-i de câteva ori cu un cuțit, apoi puneți-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptorul cu microunde pentru 14–16 minute sau până când sunt gata.

TOCANĂ Puneți carnea tocată în tigaia cea mai mare și sfărâmați-o cu o lingură de lemn. Adăugați o linguriță de sare și una de piper, apoi picurați niște ulei de măsline. Puneți frunzele de cimbru și prăjiți carnea până când se rumenește, amestecând des.

FASOLE Adăugați puțin ulei de măsline în cealaltă tigaie, pe foc mic. Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-l în tigaie. Amestecați din când în când, iar când baconul a început să se rumenească, luați tigaia de pe foc.

TOCANĂ Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Spălați și curățați țelina și morcovii, apoi feliați-le cu ajutorul robotului de bucătărie și puneți-le deoparte. Când tocătura începe să se rumenească, adăugați frunzele de rozmarin. Puneți cei 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă și 6 linguri de sos Worcestershire. Amestecați bine, iar când carnea s-a acoperit de sos, adăugați legumele feliate și amestecați din nou. Micșorați focul la nivel mediu și mai lăsați carnea pe foc, amestecând des.

CARTOFI Înfigeți cuțitul în fiecare cartof ca să verificați dacă sunt gata. Alegeți frunzele de rozmarin, tocați-le mărunt și adăugați-le în bol, cu un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măsline. Amestecați ușor pentru a impregna toți cartofii cu condimente, apoi transferați-i în tava de copt încinsă, cu ajutorul unui clește de bucătărie; puneți-i în cuptor ca să se rumenească.

FASOLE Puneți tigaia cu bacon pe foc iute. Tocați roșiile în bucăți mai mari și puneți-le în tigaie. Adăugați fasolea boabe împreună cu zeama din conservă; lăsați să fiarbă la foc mic până când scade zeama.

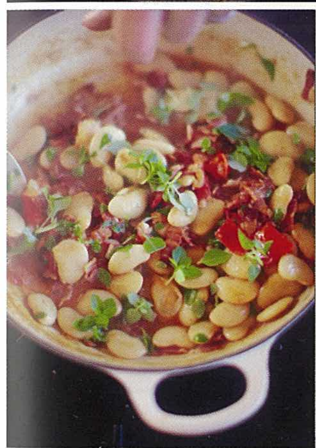
SALATĂ Alegeți frunzele de salată, spălați-le și dați-le prin centrifuga pentru uscat salata. Puneți-le într-un bol pentru servit împreună cu năsturelul. Tăiați avocado în două și îndepărtați sâmburele, apoi scoateți miezul dintr-o jumătate, cu o lingură, și puneți-l în bol. Într-un blender, amestecați smântâna cu cealaltă jumătate de avocado, cu zeama de la o lămâie, cu 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Dacă amestecul e prea gros, adăugați câțiva stropi de apă, până când obțineți un sos cu o consistență cremoasă.

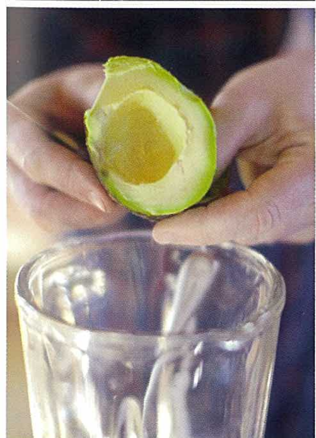
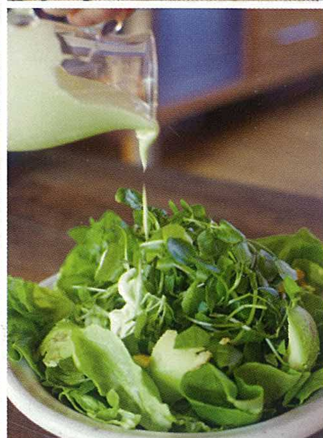
TOCANĂ Tocați mărunt pătrunjelul. Puneți cea mai mare parte din el în tigaia cu tocană, dar păstrați câteva frunze. Gustați și asezonați, apoi transferați tocana pe un platou mare pentru servit.

CARTOFI Scoateți cartofii din cuptor. Crestați-i în cruce pe fiecare, pentru a-i desface. Așezați-i peste tocană. Puneți pe fiecare câte o linguriță de smântână și presărați apoi pătrunjelul rămas. Duceți platoul la masă.

FASOLE Adăugați puțin ulei de măsline extravirgin și oțet balsamic după gust, apoi condimentați. Presărați și frunzele de busuioc. Duceți tigaia la masă.

SALATĂ Amestecați frunzele de salată cu sosul. Poftă bună!





FRIPTURĂ ÎN STIL INDIAN

SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER

PÂINICI INDIENE

DESERT CU MANGO

4 PORȚII



FRIPTURĂ

¼ borcan de 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's
½ lămâie
3 bucăți de vrăbioară a câte 300 g, de bună calitate
câteva fire de coriandru proaspăt

SOS DE IAURT

250 g iaurt natural
câteva fire de mentă proaspătă
½ lămâie

PÂINI INDIENE (NAAN)

2 pâini indiene

SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER

200 g frunze tinere de spanac, gata spălate
o legătură mică de coriandru proaspăt
o caserolă de lăstari de lucernă
o caserolă de creson
un morcov mare
200 g brânză indiană paneer
3 linguri semințe de susan
o lămâie

SOS CURRY

¼ din 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's
½ conservă de lapte de nucă de cocos de 400 ml

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU MANGO

2 bucăți mango bine coapte
o linguriță cu vârf zahăr pudră
câteva fire de mentă proaspătă
o lămâie verde

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4).

FRIPTURĂ Puneți ¼ din borcanul cu pastă jalfrezi într-un bol larg și scund; incorporați zeama de la ½ lămâie, câteva linguri de ulei de măsline și câte un praf de sare și de piper. Așezați deasupra feliile de vrăbioară, frecați-le cu marinata, apoi puneți-le deoparte și spălați-vă pe mâini.

SOS DE IAURT Puneți iaurtul într-un vas. Tăiați frunzele de mentă în fâșii subțiri și încorporați-le în iaurt împreună cu un strop de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie și un praf de sare. Duceți sosul la masă și amestecați-l chiar înainte de servire.

SALATĂ Răsturnați spanacul pe un platou. Rupeți deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și împrăștiați-le, acoperiți-le cu lăstarii de lucernă și puneți deasupra cresonul tocat. Adăugați morcovul tăiat fâșii, pe lungime, cu ajutorul unui cuțit pentru decojire rapidă.

PÂINI INDIENE Mototoliți sub jetul de apă de la robinet o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, întindeți-o și stropiți-o cu ulei de măsline. Înfășurați pâinile naan în hârtie și introduceți-le în cuptor ca să se încălzească.

FRIPTURĂ Cu un clește de bucătărie, transferați bucățile de carne în tigaia-grătar bine încinsă. Dacă vreți să fie mai în sânge, lăsați-le cam 6 minute în total, întorcându-le din minut în minut. Lăsați-le 8 minute ca să fie mediu făcute și cam 10 minute ca să fie bine făcute. Țineți cont de propriile preferințe. Apoi transferați friptura pe un tocător. Puneți o tigaie mică pe foc mediu.

SOS CURRY Puneți o crăticioară pe foc mediu. Adăugați ¼ din borcanul de pastă jalfrezi, turnați ½ din conserva de lapte de nucă de cocos, amestecați bine și lăsați sosul să se îngroașe.

SALATĂ Tocați brânza paneer în bucățele cât o înghițitură și puneți-le în tigaia fierbinte, cu puțin ulei de măsline. Verificați dacă e gata friptura.

SOS CURRY Când sosul a căpătat o consistență groasă, micșorați focul sau stingeți-l. Verificați din nou friptura.

SALATĂ Întoarceți bucățelele de paneer; dedesubt trebuie să fi căpătat o nuanță plăcută, aurie. Adăugați un praf de sare și 3 linguri de semințe de susan. Micșorați focul dacă vi se pare că brânza se rumenește prea repede.

DESERT CU MANGO Tăiați cele două bucăți de mango de o parte și de alta a sâmburelui. Luați fiecare jumătate de fruct și crestați-o cu linii după un model tablă de șah, la o adâncime de circa 2 cm, fără să tăiați și coaja. Apăsați coaja spre interior, astfel încât bucățelele de mango să iasă în afară. Curățați pulpa din partea din mijloc, unde a fost sâmburele, apoi fie tocați bucățelele de miez rămase, fie le mâncați ca atare (🎥).

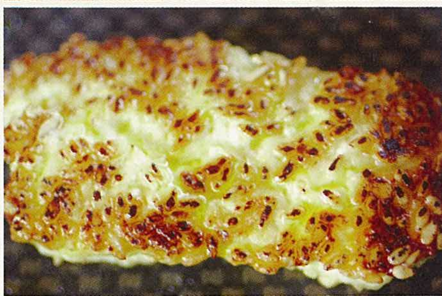
Puneți aricii din mango pe un tocător și presărați-i cu o linguriță cu vârf de zahăr pudră, trecut prin sită, apoi tocați mărunt câteva frunze de mentă și presărați-le deasupra. Tăiați lămâia verde felii, pentru servire. Duceți desertul la masă.

FRIPTURĂ Dacă n-ați făcut-o încă, scoateți feliile de friptură pe un tocător să se răcească și stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin.

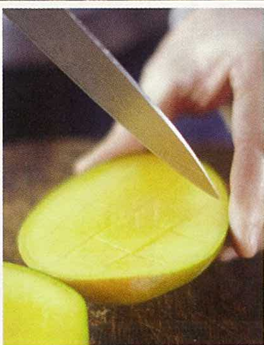
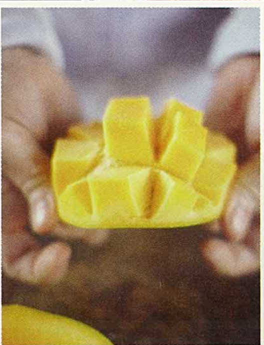
SALATĂ Aranjați bucățelele de brânză pe marginea salatei și tăiați lămâia felii, ca să fie stoarse deasupra. Duceți salata la masă.

SERVIRE Tăiați carnea oblic în felii, stropiți-o cu sosul și uleiul de pe planșetă și presărați-o cu frunzele de coriandru. Turnați sosul curry cald într-un bol și duceți-l la masă împreună cu pâinile și cu friptura.








SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE

SALATĂ DE VARZĂ

SALATĂ TOCATĂ

ÎNGHEȚATĂ DE BANANE

4–6 PORȚII



SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE
o mână mică de busuioc proaspăt
500 g carne tocată de vită, de bună calitate
o lingură muștar cu boabe
½ lămâie
un ou
8 felii de pancetta afumată
2 pâini ciabatta
4 felii de brânză Jarlsberg

VARZĂ
½ varză roșie mică
o ceapă roșie
o legătură mică de mentă proaspătă
un ardei iute roșu proaspăt
2 lămâi

SALATĂ TOCATĂ
½ castravete
2 roșii
2 bucăți avocado
o mână zdravănă de frunze de busuioc proaspăt
o pungă de 110 g amestec italian de de frunze de salată, gata spălate
o linguriță muștar englezesc
1½ linguri oțet de vin roșu
50 g brânză feta

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

ÎNGHEȚATĂ
6 banane (aproximativ 900 g), curățate de coajă, feliate și ținute în congelator, în pungi pentru sendvișuri, cel puțin 6 ore
250 g iaurt natural slab
o lingură miere lichidă
2–3 mâini fulgi de nucă de cocos pentru decor
8 biscuiți dulci, crocanți

SERVIRE
bere rece

NOTĂ Bananele trebuie congelate din timp, cu cel puțin 6 ore înainte de a prepara înghețata. Curățați-le, tăiați-le felii și puneți-le în pungi de plastic în congelator. E o metodă foarte bună, mai ales în cazul fructelor care încep să se treacă.

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 160°C (treapta 3). Scoateți bananele din congelator. Puneți pe foc mediu o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri. Scoateți 4 cupe pentru desert și faceți loc pentru ele în congelator.

SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE Tocați mai mare busuiocul și puneți-l într-un bol mare împreună cu carnea tocată de vită, muștarul cu boabe, câte un praf de sare și de piper și coaja rasă de la ½ lămâie. Separați albușul de gălbenuș și puneți gălbenușul în bol, cu o lingură de ulei de măsline. Adăugați un strop de ulei de măsline în tigaia mare, apoi frământați amestecul de carne cu mâinile curate. Împărțiți repede amestecul în 4, apoi împărțiți din nou în 4 fiecare porție. Formați repede chiftelușe (merge mai ușor dacă vă umeziți mâinile). Puneți-le în tigaie pe măsură ce le modelați, apoi spălați-vă pe mâini. Prăjiți chiftelușele timp de 12–14 minute sau până când devin aurii.

VARZĂ Tăiați cotorul jumătății de varză, îndepărtați frunzele exterioare și împărțiți varza în 4 bucăți. Puneți-le în robotul de bucătărie și tăiați-le felii subțiri. Curățați ceapa și tăiați-o în două; adăugați-o în robot împreună cu jumătatea superioară a legăturii de mentă și cu ardeiul iute (fără codiță).

SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE Puneți feliile de pancetta în tigaie, în jurul chiftelușelor, și introduceți tigaia în cuptor, așezând pâinile ciabatta pe raftul de dedesubt.

VARZĂ Răsturnați legumele tocate și ardeiul iute într-un bol mare și adăugați niște ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra lămâia și adăugați un praf de sare. Amestecați.

SALATĂ TOCATĂ Mie îmi place să folosesc 2 cuțite pentru această operațiune, dar puteți proceda după cum doriți. Tocați mai mare castravetele și roșiile pe un tocător mare. Tăiați în două fructele avocado și îndepărtați sâmburii. Scoateți miezul, puneți-l peste roșii și castravete, apoi tocați totul împreună. Adăugați frunzele de busuioc, continuând să tocați. Răsturnați amestecul italian de salate pe tocător peste restul ingredientelor. Faceți o adâncitură în mijlocul frunzelor și adăugați o linguriță de muștar englezesc, un praf de sare, 5 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1½ linguri oțet de vin roșu. Tocați și amestecați din nou. Mai adăugați ulei de măsline, dacă e nevoie, apoi fărâmați deasupra brânza feta.

ÎNGHEȚATĂ Spălați repede vasul robotului de bucătărie, cu apă rece, apoi atașați cuțitul standard și amestecați bananele congelate cu iaurtul și cu mierea, până când obțineți un amestec gros și cremos. Puneți fulgii de nucă de cocos într-un bol mare, apoi luați o linguriță de înghețată de banane și treceți-o prin nuca de cocos. Procedați la fel în continuare, astfel încât să aveți înghețată cu nucă de cocos în fiecare cupă. Când ați terminat, introduceți cupele în congelator până când va veni momentul desertului.

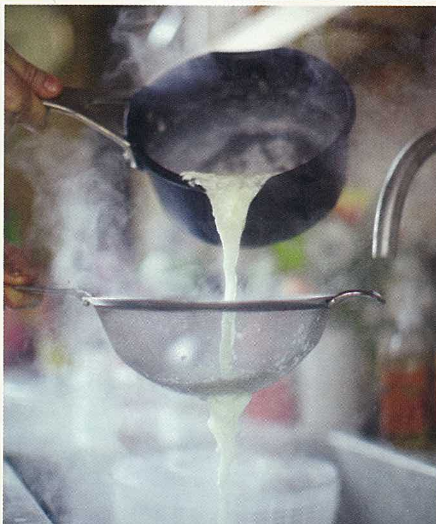
SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE Scoateți din cuptor tigaia cu chiftelușe și ciabatta. Desfaceți pe lungime pâinile fierbinți, stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin, așezați în fiecare câte 2 felii de brânză Jarlsberg, presărați niște salată de varză, acoperiți cu chiftelușe și cu câteva felii de pancetta crocantă.

SERVIRE Duceți sendvișurile cu chiftelușe la masă, împreună cu salata tocată. Uniți jumătățile de pâine, tăiați sendvișurile în două și mâncați-le. După ce ați terminat, scoateți înghețata de banane din congelator, puneți alături niște biscuiți crocanți și savurați-o.
















FICAT CU BACON

SOS DE CEAPĂ

CARTOFI PIURE

SALATĂ DE VERDEȚURI

CREMĂ DE OUĂ ȘI FRUCTE DE PĂDURE

4 PORȚII



PIURE
500 g cartofi cu coaja roșie
o lămâie

SOS
2 cepe roșii
câteva fire de rozmarin proaspăt
o linguriță miere lichidă
2 căței de usturoi
o lingură cu vârf de făină
un pahar de vin roșu
3 linguri oțet balsamic
un cub concentrat de supă de vită ecologic

FICAT
8 felii de bacon afumat, striat, cu carne și slănină
300 g ficat de vițel
făină simplă
4 fire de rozmarin proaspăt

VERDEȚURI
200 g frunze de sfeclă mangold sau alte verdețuri de sezon
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU FRUCTE DE PĂDURE
un borcan de 350 g de agrișe, piersici sau pere în suc propriu
150 g afine, mure sau alte fructe de pădure
3–4 linguri socată
425 g cremă de ouă de bună calitate
150 g iaurt grecesc
o linguriță pastă sau extract de vanilie
câtiva biscuiți dulci pentru servire

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu un vas de gătit la aburi cu 3 niveluri și 2 tigăi mari. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri.

PIURE Spălați cartofii. Nu-i decojiți, dar înlăturați porțiunile noduroase. Tăiați-i în bucăți de 3 cm. Umpleți vasul de gătit la aburi cu apă clocotită, adăugați un praf de sare și cartofii, apoi puneți capacul.

DESERT Turnați sucul din borcanul cu agrișe într-o cratiță mare, pusă pe foc iute, și aduceți-l la punctul de fierbere.

SOS Curățați cele două cepe roșii, tăiați-le în două, apoi feliați-le în robotul de bucătărie. Puneți-le într-una dintre tigăile încinse, cu un strop de ulei de măsline, și amestecați. Alegeți și tocați mărunt frunzele de rozmarin; adăugați-le în tigaie împreună cu lingurița de miere și cu 2 căței de usturoi decojiți și zdrobiți. Amestecați din când în când în timp ce vă ocupați de restul treburilor.

FICAT Puneți baconul în cealaltă tigaie, cu puțin ulei de măsline. Prăjiți-l pe ambele părți până când se rumenește, apoi transferați-l pe o farfurie și luați tigaia de pe foc.

DESERT Adăugați în cratiță agrișele și fructele de pădure proaspete; amestecați din când în când, până se îngroașă.

VERDEȚURI Spălați bine frunzele de sfeclă. Tocați tulpinile mărunt și adăugați-le în vasul de gătit cu aburi, pe nivelul de jos (deasupra cartofilor). Tocați nu prea mărunt frunzele mai mari și puneți-le la nivelul de sus al vasului. Puneți capacul. Turnați din nou apă în ibric și fierbeți-o.

SOS Adăugați lingura cu vârf de făină în cratița cu ceapă. Puneți și paharul de vin roșu. Lăsați-l să fiarbă, apoi adăugați 3 linguri de oțet balsamic și amestecați din nou. Adăugați concentratul de supă de vită și 300 ml de apă clocotită. Amestecați și fierbeți la foc mic până când obțineți consistența dorită.

DESERT Fructele trebuie să fie deja delicioase, așa că stingeți focul și adăugați 3–4 linguri de socată, după gust. Puneți crema de ouă într-un bol pentru servit; turnați la mijloc fructele și siropul. Adăugați iaurtul și o linguriță de pastă sau extract de vanilie, apoi amestecați ușor cu crema și fructele. Duceți desertul la masă împreună cu câțiva biscuiți.

FICAT Puneți tigaia în care s-a prăjit baconul înapoi pe foc. Așezați ficatul pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea. Condimentați cu sare și piper; îmbrăcați-l într-un strat uniform de făină. Măriți focul sub tigaie; adăugați ficatul și încă puțin ulei de măsline. Lăsați-l să se prăjească 3 minute, fără să-l întoarceți.

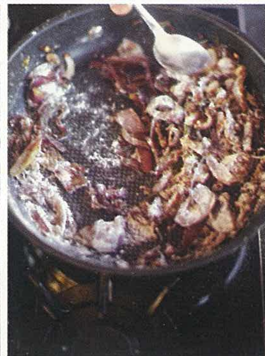
PIURE Verificați dacă sunt gata cartofii, apoi scurgeți-i și faceți-i piure, adăugând ulei de măsline extravirgin după gust, câte un praf de sare și de piper și puțină coajă rasă de lămâie. Transferați-l cu lingura pe un platou mare pentru servit.

FICAT Întoarceți ficatul, adăugați firele de rozmarin și puneți din nou baconul în tigaie. Lăsați pe foc încă 2 minute, apoi puneți ficatul peste piure și duceți platoul la masă.

VERDEȚURI Puneți frunzele de sfeclă pe un platou pentru servit, stropiți-le cu ulei de măsline extravirgin și cu zeama de la ½ lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper și duceți platoul la masă.

SERVIRE Turnați sosul într-o cană și duceți-l la masă.






FOCACCIA UMPLUTĂ

PROSCIUTTO

SOS REMOULADE CU ȚELINĂ

MOZZARELLA CU SOS

GRANITA RĂCORITOARE DE LĂMÂIE

4–6 PORȚII


G-STAR RAW

FOCACCIA

o focaccia de 400 g
un borcan de ardei de 450 g
o linguriță de capere scurse
6 roșii uscate la soare, în ulei
o mână mare de măsline marinate de bună calitate
un ardei iute roșu proaspăt
o mână mare de roșii cherry
3–4 castraveciori cornișon
o legătură mică de mentă proaspătă
½ lămâie
parmezan pentru ras

SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO

600 g rădăcină de țelină
½ ardei iute roșu
o pară
o legătură de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
o linguriță de muștar franțuzesc
o linguriță de muștar cu boabe
2 linguri oțet de vin alb
2 pachete a câte 125 g de prosciutto de bună calitate

SOS PESTO ȘI MOZZARELLA

2 sfere de mozzarella a câte 125 g
100 g semințe de pin
½ cățel de usturoi
75 g parmezan
o legătură mare de busuioc proaspăt
opțional: câteva fire de busuioc grecesc proaspăt
½ lămâie
½ ardei iute uscat

ASEZONARE

ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

GRANITA

o pungă de cuburi de gheață
3–4 fire de mentă proaspătă
o lămâie
o lămâie verde
o linguriță pastă sau extract de vanilie
3 linguri cu vârf de zahăr tos
un grepfrut roz
iaurt natural pentru servire
o caserolă mică de zmeură pentru servire

SERVIRE

1 sticlă de vin roze rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2) și atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie. Verificați dacă e loc în congelator pentru un platou.

GRANITA Umpleți pe jumătate vasul robotului de bucătărie cu cuburi de gheață. Adăugați frunzele de la 3–4 fire de mentă, coaja rasă de la cele două lămâi și o linguriță de pastă sau extract de vanilie. Amestecați până când obțineți un fel de „zăpadă". Cu aparatul încă pornit, adăugați 3 linguri cu vârf de zahăr tos și zeama de la cele două lămâi. Întindeți „zăpada" pe un platou de servit și puneți-o direct în congelator.

SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO Spălați repede vasul robotului și înlocuiți cuțitul standard cu răzătoarea cu găuri mari. Tăiați țelina în două și curățați-o de coajă, apoi feliați-o. Curățați de semințe ½ ardei iute, îndepărtați codița și mustățile perei și tăiați-o în două pe lungime. Radeți în robotul de bucătărie țelina, jumătatea de ardei iute, para și o legătură de pătrunjel. Răsturnați amestecul într-un bol mare. Adăugați câte o linguriță de muștar franțuzesc și de muștar cu boabe, 5 linguri de ulei de măsline extravirgin, 2 linguri oțet de vin alb și câte un praf de sare și de piper. Amestecați ușor cu mâinile, gustați ca să vedeți dacă e bine condimentat și puneți deoparte.

FOCACCIA Puneți focaccia în cuptor pentru 15 minute, ca să se încălzească. Preparați umplutura: puneți pe un tocător ardeii din borcan, o linguriță de capere, 6 roșii uscate la soare, o mână de măsline diverse, ardeiul iute, mâna de roșii cherry și 3–4 castraveciori cornișon. Alegeți frunzele de mentă. Scoateți sâmburii măslinelor. Tăiați ardeiul iute în fâșii subțiri, apoi tocați împreună toate ingredientele pentru umplutură și răsturnați-le într-un bol. Adăugați niște ulei de măsline extravirgin și zeama de la ½ lămâie; amestecați și frământați totul cu mâinile. Scoateți focaccia din cuptor. Tăiați-o cu atenție în două, cu un cuțit de pâine zimțat și bine ascuțit, apoi deschideți-o ca pe o carte. Repartizați umplutura pe jumătatea de jos, picurați deasupra zeama rămasă în bol și radeți deasupra un strat gros de parmezan. Acoperiți cu cealaltă jumătate de pâine și duceți platoul la masă.

SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO Aranjați feliile de prosciutto pe un tocător, puneți la mijloc sosul remoulade cu țelină și duceți totul la masă.

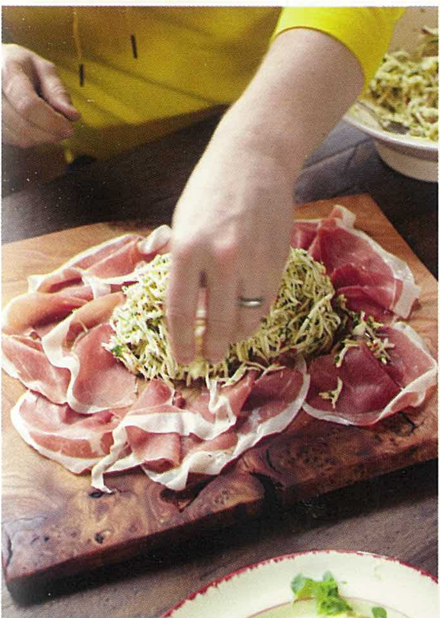
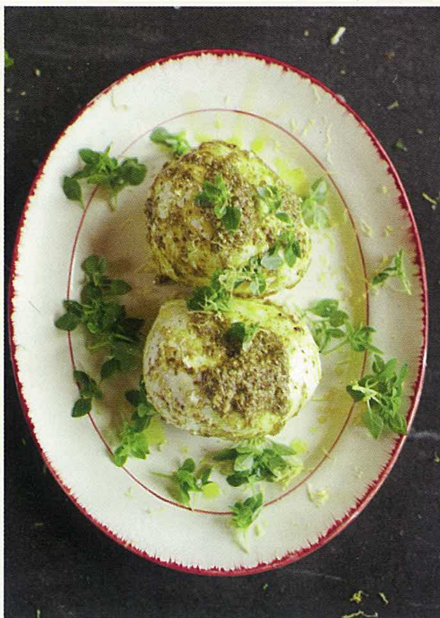
SOS PESTO ȘI MOZZARELLA Scurgeți sferele de mozzarella și puneți-le într-un bol. Clătiți repede robotul de bucătărie, apoi înlocuiți răzătoarea cu cuțitul standard. Amestecați 100 g semințe de pin, 75 g parmezan, ½ cățel de usturoi decojit și o legătură mare de busuioc proaspăt cu 100 ml de ulei de măsline extravirgin. Puneți 2 linguri din acest sos pesto peste mozzarella, iar restul puneți-l într-un borcan, pentru a doua zi. Stropiți apoi cu ulei de măsline extravirgin, apoi presărați cu câte un praf de sare și de piper. Amestecați pentru a acoperi brânza de condimente, presărați frunzele de pe câteva fire de busuioc grecesc și mai picurați puțin ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie, radeți niște parmezan, sfărâmați jumătatea de ardei iute uscat, apoi transferați mozzarella pe un platou pentru servit și duceți-o la masă.

SERVIRE Împărțiți comesenilor sendvișul cu focaccia și mozzarella asezonată. Serviți cu câteva felii de prosciutto, sosul remoulade și câte un pahar de vin roze rece.

GRANITA Când sunteți gata să serviți desertul, scoateți platoul cu granita din congelator. Afânați gheața cu o furculiță și stoarceți deasupra sucul grepfrutului roz. Duceți platoul la masă, împreună cu iaurtul natural și cu zmeura. E delicios!










FILE RUMENIT DE PORC ȘI CÂRNAT CATHERINE WHEEL

SOS DE CIUPERCI CU CARNE

PIURE DE ȚELINĂ

FASOLE CU USTUROI

6 PORȚII



FRIPTURĂ DE PORC
500 g mușchi de porc de bună calitate
400 g cârnați chipolata de porc de bună calitate
4 fire de rozmarin proaspăt
2 mere roșii mici
zahăr tos auriu

PIURE
1 kg rădăcină de țelină
câteva fire de cimbru proaspăt
½ lămâie

SOS
4 felii de bacon afumat striat
câteva fire de rozmarin proaspăt
200 g rinichi de porc
8 ciuperci de cultură, mijlocii, albe sau maronii
opțional: puțin vin Marsala
150 ml smântână
o linguriță muștar englezesc

FASOLE
400 g fasole verde
½ lămâie
un cățel de usturoi

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
bere blondă englezească

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți pe foc iute o tigaie cât mai mare, care poate fi folosită și în cuptor, iar pe foc mediu o tigaie mijlocie. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

FRIPTURĂ DE PORC Tăiați mușchiul de porc în două, pe lungime, fără să-l separați în partea de sus, astfel încât să se deschidă ca o carte (sau rugați măcelarul să facă asta în locul vostru). Stropiți-l cu ulei de măsline, presărați câte un praf de sare și de piper, apoi frecați-l peste tot cu condimentele. Spălați-vă pe mâini. Puneți-l în tigaia mare pentru aproximativ 5 minute, întorcându-l la fiecare minut, până când se rumenește pe toate părțile.

PIURE Luați un tocător curat, curățați repede țelina cu un cuțit obișnuit sau cu unul pentru decojire rapidă și tăiați-o în bucăți mari (🎥). Puneți-o într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde. Adăugați câte un praf de sare și de piper, frunzele de cimbru și zeama de la ½ lămâie. Puneți un strop de apă clocotită și jumătatea de lămâie, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 12 minute sau până când țelina se înmoaie. Spălați tocătorul și cuțitul.

FRIPTURĂ DE PORC Dacă e nevoie, adăugați un strop de ulei de măsline la mușchiul de porc. Micșorați puțin focul și mai lăsați-l câteva minute, întorcându-l des.

SOS Tăiați feliile de bacon în fâșii subțiri și puneți-le în tigaia goală, cu un strop de ulei de măsline. Adăugați frunzele de pe câteva fire de rozmarin. Tăiați rinichiul în două și îndepărtați eventualele țesuturi albe. Feliați mărunt rinichiul și ciupercile; adăugați-le în tigaie, împreună cu un praf de sare. Amestecați bine.

FRIPTURĂ DE PORC Încolăciți cârnatul în formă de roată (vedeți figura alăturată) și asigurați-vă că rămâne în această poziție cu ajutorul unor țepușe de lemn (🎥). Cu un clește de bucătărie, transferați mușchiul de porc într-o tavă pentru friptură și puneți-l în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumenește pe ambele părți. Adăugați un strop de ulei de măsline în tigaia goală și așezați la mijloc cârnatul sub formă de roată. Rumeniți pe ambele părți, apoi lăsați să se prăjească puțin în timp ce adăugați niște frunze de rozmarin în tigaie. Întoarceți cârnatul. Tăiați merele în două, adăugați-le în tigaie și mișcați-le ca să absoarbă toată zeama.

SOS Țineți tigaia cu atenție și adăugați puțin vin Marsala – dacă ați decis să folosiți. Lăsați alcoolul să se evapore timp de un minut sau aprindeți-l imediat; după 30 de secunde de flambare, turnați 150 ml smântână și adăugați o lingură de muștar englezesc.

FASOLE Puneți o crăticioară pe foc iute, umpleți-o pe trei sferturi cu apă clocotită și adăugați un praf de sare. Îndepărtați capetele păstăilor de fasole. Introduceți fasolea în apă, puneți capacul și lăsați-o să fiarbă 5 minute sau până când se înmoaie suficient ca să poată fi consumată.

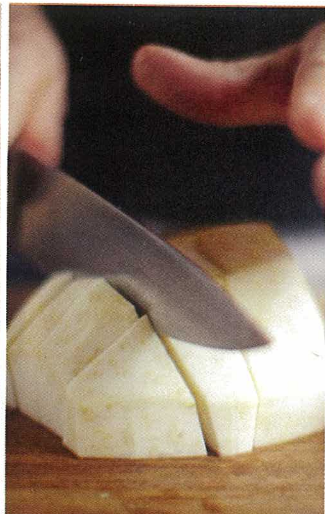
FRIPTURĂ DE PORC Presărați zahăr peste fiecare măr, apoi puneți tigaia în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute – timp în care veți termina ce mai e de făcut.

PIURE Scoateți bolul din cuptorul cu microunde și verificați dacă țelina e gata; aruncați lămâia și excesul de apă. Adăugați ulei de măsline extravirgin și condimentați cu sare și piper. Faceți țelina piure și duceți-o la masă.

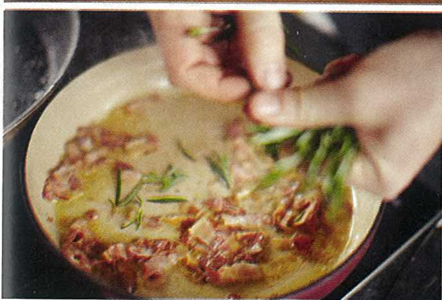
SOS Să ne întoarcem la ciupercile cremoase. Adăugați puțină apă de la fasole, dacă e nevoie, pentru subțiere, apoi adăugați condimente dacă e cazul și duceți sosul la masă.

FASOLE Scurgeți-o într-o strecurătoare și răsturnați-o pe un platou. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie și adăugați un cățel de usturoi zdrobit cu coajă cu tot. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin, adăugați câte un praf de sare și de piper, amestecați și duceți platoul la masă.

SERVIRE Așezați cârnatul și mușchiul de porc pe un tocător; duceți-le la masă împreună cu fasolea. Lăsați mușchiul un minut sau două, cât timp se servește lumea, apoi tăiați-l felii și puneți alături niște bere bună.







COTLETE DE PORC ȘI ȘORICI CROCANT

CARTOFI ZDROBIȚI
VARZĂ CU MENTĂ
CREMĂ DE OUĂ CU PIERSICI

4 PORȚII



FRIPTURĂ DE PORC
4 cotlete de porc cu șorici a câte 180 g
8 căței de usturoi
o linguriță semințe de fenicul
o legătură mică de salvie proaspătă
miere lichidă pentru picurat deasupra

CARTOFI
700 g cartofi
½ lămâie
o linguriță cu vârf muștar cu boabe
o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată

VARZĂ
o varză creață mică
2 lingurițe cu vârf de sos de mentă de bună calitate

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

CREMĂ CU PIERSICI
2 conserve a câte 415 g, cu jumătăți de piersici în suc propriu
un baton de scorțișoară
425 g cremă de ouă de bună calitate
4 biscuiți dulci
câteva fire de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie mare pe foc iute.

FRIPTURĂ DE PORC Puneți cotletele de porc pe un tocător din plastic; scoateți-le șoriciul și o parte din grăsime. Tăiați apoi șoriciul în fâșii de 1 cm și puneți-l în tigaie, cu grăsimea în jos, ca să devină crocant.

CARTOFI Spălați cartofii și îndepărtați porțiunile noduroase. Tăiați-i în două pe cei mai mari, crestați-i pe cei întregi și puneți-i într-un bol mare pentru servit, care să poată fi folosit în cuptorul cu microunde. Adăugați ½ lămâie și câte un praf de sare și de piper. Acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 17 minute sau până când cartofii sunt gata.

FRIPTURĂ DE PORC Întoarceți șoriciul cu ajutorul unui clește. Crestați grăsimea de pe cotlete, apoi condimentați-le pe ambele părți cu sare și piper din belșug. Când șoriciul a devenit crocant și rumen, luați tigaia de pe foc.

VARZĂ Tăiați varza în două, îndepărtați cotorul și frunzele exterioare. Tăiați varza în 8 bucăți și puneți-le deoparte, într-o cratiță mare.

FRIPTURĂ DE PORC Zdrobiți în podul palmei 8 căței de usturoi, fără a-i decoji, și adăugați-i în tigaie, pe care trebuie s-o puneți înapoi pe foc. Împingeți șoriciul și usturoiul spre marginile tigăii, apoi așezați toate cele patru cotlete în poziție verticală, cu grăsimea în jos (ca în imaginea de pe pagina alăturată). Cu un clește de bucătărie, transferați bucățile de șorici și usturoiul într-o tavă pentru friptură. Presărați semințele de fenicul deasupra și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus. Spălați-vă bine pe mâini, apoi alegeți frunzele de salvie.

VARZĂ Turnați apă clocotită în cratiță și adăugați un praf de sare. Puneți capacul și dați focul la maximum. Fierbeți varza 6–8 minute sau până când se înmoaie suficient.

FRIPTURĂ DE PORC Când cotletele s-au rumenit pe partea cu grăsimea, întindeți-le în tigaie cu ajutorul unui clește de bucătărie. Prăjiți-le încă 4 minute, întorcându-le de pe o parte pe alta, până când se rumenesc. Scoateți tava cu șorici din cuptor, apoi adăugați frunzele de salvie și cotletele de porc. Amestecați, apoi aranjați frunzele de salvie și șoriciul peste cotlete. Stropiți carnea cu puțină miere, de la înălțime, apoi introduceți tava în cuptor pentru încă 10 minute sau până când cotletele sunt gata și au un aspect plăcut.

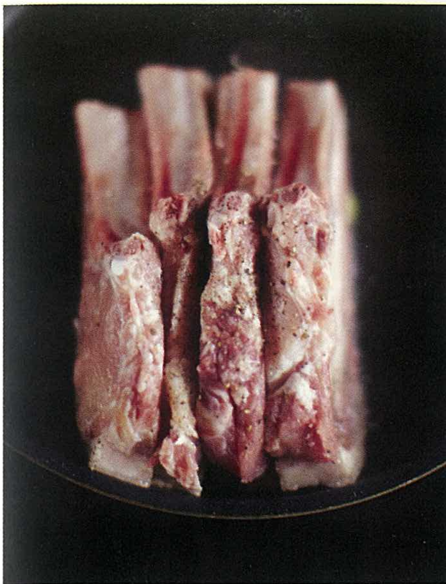
CREMĂ CU PIERSICI Puneți piersicile și sucul lor într-o crăticioară mică. Adăugați un baton de scorțișoară și țineți apoi la foc iute. Lăsați să scadă.

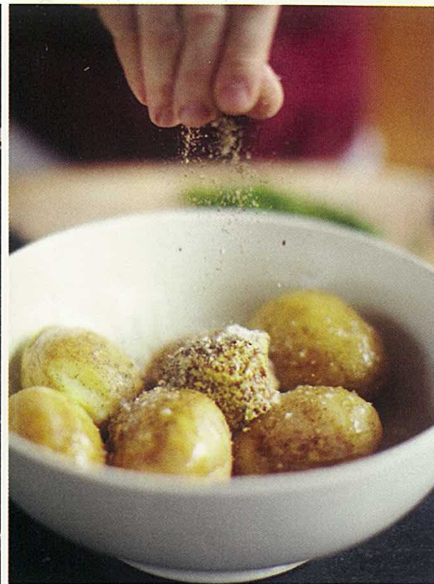
VARZĂ Scurgeți varza într-o strecurătoare, apoi puneți-o din nou în cratiță și adăugați 2 lingurițe cu vârf de sos de mentă, câte un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măsline extravirgin. Amestecați ușor cu cleștele de bucătărie. Puneți capacul la loc, pentru ca varza să rămână caldă, și duceți-o la masă.

CARTOFI Scoateți cartofii din cuptorul cu microunde. Îndepărtați cu atenție folia. Verificați dacă sunt gata cartofii și aruncați jumătatea de lămâie. Adăugați o linguriță cu vârf de muștar, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Zdrobiți cartofii cu o lingură, amestecându-i cu toate condimentele. Duceți-i la masă.

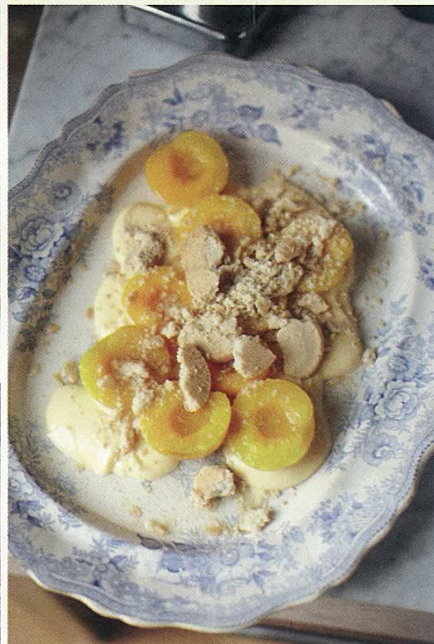
CREMĂ CU PIERSICI Puneți crema de ouă pe un platou. Așezați deasupra piersicile fierbinți și acoperiți-le cu biscuiții sfărâmați. Picurați puțin din sucul cald în care au fiert piersicile (aruncați restul de zeamă); decorați cu bucățele de frunze de mentă.

FRIPTURĂ DE PORC Scoateți cotletele din cuptor și duceți-le direct la masă. Serviți cu minunata varză mentolată și cu cartofii zdrobiți.







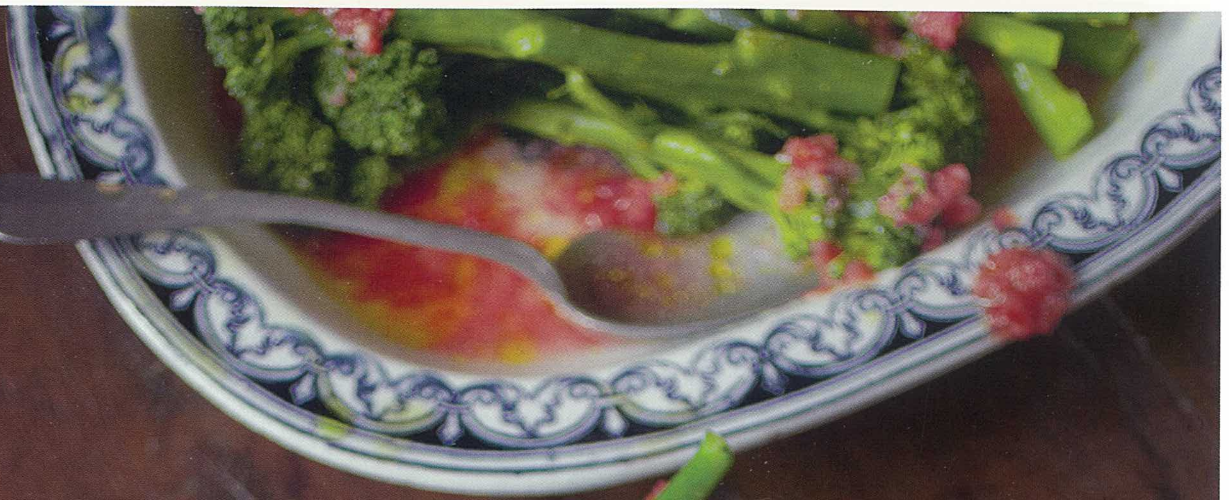



CASSOULET CU CÂRNAȚI

SALATĂ CALDĂ DE BROCCOLI

BEZELE

4 PORȚII



CASSOULET
4 felii de bacon afumat, striat, cu carne și slănină
1½ cepe roșii
câteva fire de rozmarin proaspăt
½ legătură mică de salvie proaspătă
3 frunze de dafin proaspăt
2 fire de praz
400 g cârnați chipolata de bună calitate
3–4 felii groase de pâine
2 căței de usturoi
un borcan de pastă de roșii de 680 g
o cutie (390 g) de fasole albă cu bobul mare și plat
o cutie (390 g) de fasole albă cu bobul mic

BROCCOLI
400 g broccoli
¼ ceapă roșie mică
un cățel de usturoi
2 roșii prunișoare bine coapte
o lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT
150 g zmeură sau căpșuni
o lingură miere lichidă și încă puțină de rezervă
4 linguri iaurt grecesc
4 bezele
4 lingurițe cremă de lămâie de bună calitate
câteva frunzulițe de mentă proaspătă

SERVIRE
o sticlă de vin roșu

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CASSOULET Tăiați 4 felii de bacon de circa 1 cm grosime și puneți-le într-o tavă mare pentru friptură, cu câteva linguri de ulei de măsline. Puneți tava pe foc iute. Tăiați în două, decojiți și feliați 1½ cepe roșii. Alegeți frunzele de rozmarin și majoritatea frunzelor de salvie; puneți-le în tavă împreună cu frunzele de dafin, păstrând câteva fire de salvie pentru mai târziu. Curățați firele de praz și aruncați frunzele exterioare. Tăiați prazul în două, pe lungime, spălați eventualele impurități, apoi tocați-l mărunt. Adăugați ceapa și prazul în tavă, împreună cu puțină apă clocotită, amestecați și lăsați-le să se înmoaie. Așezați cârnații într-o altă tavă pentru friptură, stropiți-i și frecați-i cu puțin ulei de măsline, apoi puneți-i sub grill pentru 8 minute. Amestecați legumele.

BROCCOLI Puneți o cratiță pe foc iute. Aruncați capetele tulpinilor de broccoli.

DESERT Puneți jumătate din fructe într-un bol, cu o lingură de miere, și zdrobiți-le până când se înmoaie. Adăugați iaurtul grecesc și amestecați ușor, pentru a obține un aspect marmorat, apoi puneți bolul în frigider. Așezați bezelele pe o planșetă pentru servit și puneți pe fiecare o linguriță cu cremă de lămâie. Lăsați-le așa, iar înainte de a le duce la masă puneți pe fiecare câte un strop din amestecul de fructe și iaurt. Presărați câteva fructe în plus, un pic de miere și câteva frunzulițe de mentă.

CASSOULET Rupeți feliile de pâine în bucăți mari și puneți-le în robot împreună cu un praf de sare și de piper, ½ din firele de salvie păstrate, 2 căței de usturoi și puțin ulei de măsline. Amestecați-le până când obțineți firimituri mari, aproximativ egale. Adăugați în tava cu legume pasta de roșii și fasolea, împreună cu zeama din conserve.

BROCCOLI Curățați ¼ ceapă roșie și radeți-o mai mare într-un bol. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit. Tăiați în două roșiile prunișoare, aruncați semințele, apoi radeți-le cu atenție, cu partea cărnoasă în jos, pe o răzătoare cu găuri mari. Aruncați cojile rămase. Adăugați ulei de măsline extravirgin, după gust, condimentați cu atenție, apoi stoarceți deasupra zeama de la o lămâie și amestecați.

CASSOULET Scoateți cârnații din cuptor. Presărați jumătate din firimiturile din robotul de bucătărie peste legume și fasole. Așezați deasupra cârnații cu partea rumenită în jos și presărați-i cu restul de firimituri. Alegeți restul frunzelor de salvie, stropiți-le cu ulei de măsline și puneți-le deasupra. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 4 minute sau până când firimiturile se rumenesc și devin crocante.

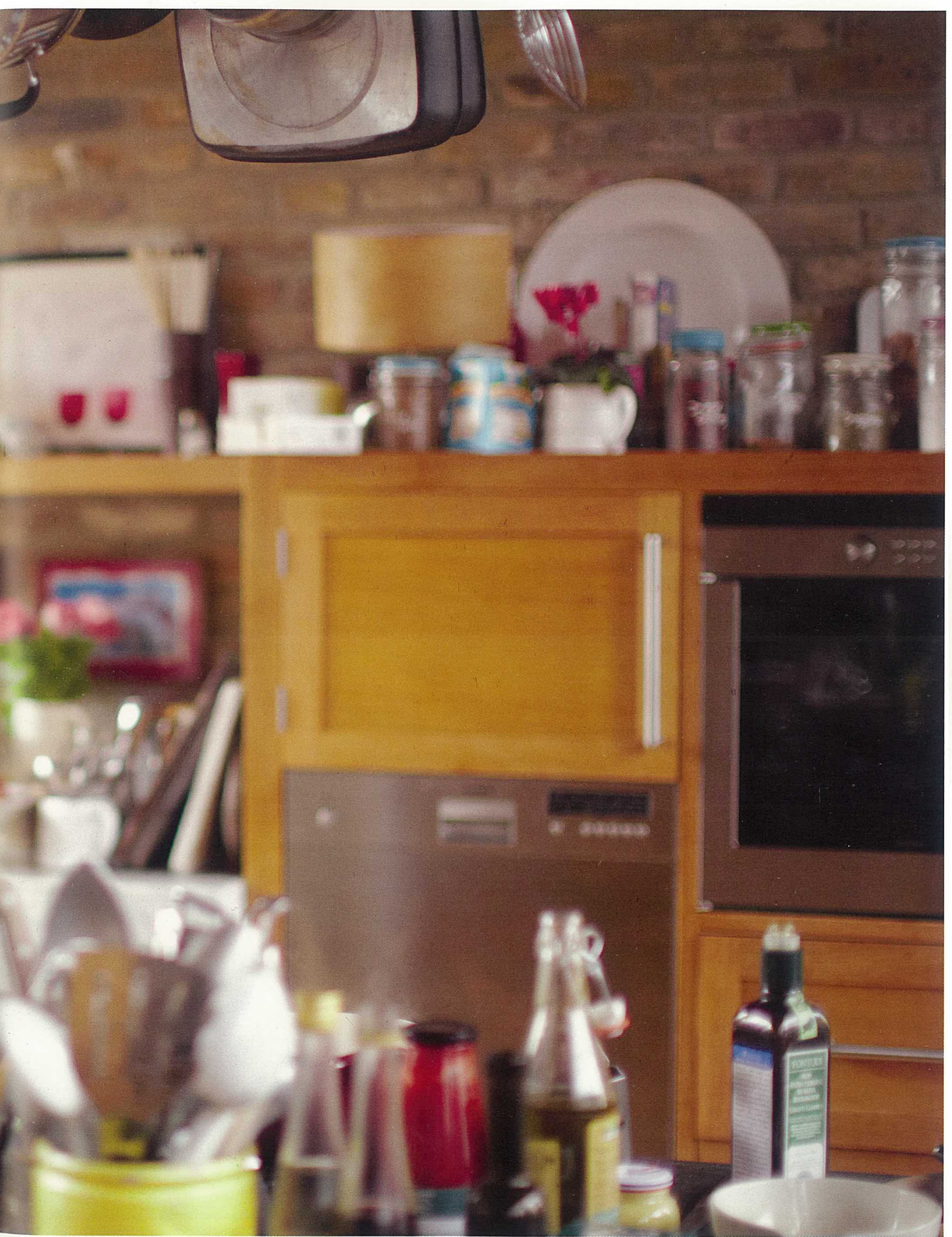
BROCCOLI Introduceți broccoli în cratița cu apă clocotită, cu tulpinile în jos, și puneți capacul. Fierbeți câteva minute sau până când se înmoaie.

SERVIRE Scurgeți broccoli când s-a înmuiat, așezați-l pe un platou și acoperiți-l cu sos. Amestecați repede și duceți platoul la masă. Scoateți tava cu cassoulet din cuptor și duceți-o la masă, împreună cu o sticlă de vin roșu bun.







PICNIC ENGLEZESC

4 PORȚII (enorme sau chiar 8 porții în cazul unui prânz mai ușor)



RULOURI CU CÂRNAȚI, PATE DE MACROU, SPARANGHEL DELICIOS SALATĂ FRAGEDĂ, PIMM'S ETON MESS



RULOURI CU CÂRNAȚI
făină simplă pentru presărat
375 g aluat franțuzesc rulat
un ou
12 cârnați chipolata din carne slabă, de bună calitate (aproximativ 400 g)
o linguriță semințe de fenicul
parmezan pentru ras
o lingură semințe de susan

SPARANGHEL
350 g sparanghel
½ lămâie
brânză Lancashire, pentru servit

PATE
2 lingurițe cu vârf pastă de hrean
300 g macrou afumat
200 g cremă de brânză slabă
o legătură de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
2 lămâi
o legătură mică de ridichi
o pâine cu coaja tare

SALATĂ FRAGEDĂ
o pungă de 100 g de năsturel gata spălat
4 cepe murate
o pară
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT PIMM'S ETON MESS
400 g căpșuni
o lingură cu vârf zahăr tos auriu
o portocală roșie
2 lingurițe pastă sau extract de vanilie
un strop de lichior de fructe Pimm's
250 g iaurt cu puțină grăsime sau crème fraîche
8 bezele
câteva fire de mentă proaspătă

SERVIRE
muștar englezesc
o sticlă mare de limonadă tradițională

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

RULOURI CU CÂRNAȚI Presărați o suprafață curată cu făină simplă și întindeți aluatul franțuzesc. Tăiați-l în două, pe lungime. Bateți oul într-un bol mic, apoi ungeți jumătățile de aluat cu ajutorul unei pensule. Aliniați cârnații pe aluat, câte 6 pe fiecare jumătate (ca în imaginea alăturată). Zdrobiți într-un mojar o linguriță de semințe de fenicul și presărați-le peste cârnați. Acoperiți cu un strat de parmezan ras fin.

Rulați aluatul peste cârnați și, cu o furculiță, uniți marginile, astfel încât să obțineți 2 rulouri lungi. Ungeți-le cu restul de ou și presărați-le cu semințele de susan. Stropiți o tavă de copt cu ulei de măsline, apoi tăiați fiecare rulou lung în 10 mai mici. Așezați-le în tava unsă cu ulei și introduceți în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când rulourile se umflă și capătă o nuanță aurie. Spălați-vă pe mâini, apoi puneți pâinea pentru pate în cuptor ca să se încălzească.

SPARANGHEL Îndepărtați capetele lemnoase, clătiți repede vârfurile și puneți-le în tigaia-grătar fierbinte. Lăsați-le până când se rumenesc frumos pe toate părțile, întorcându-le din când în când.

PATE Puneți 2 lingurițe cu vârf de pastă de hrean în robotul de bucătărie, împreună cu macroul și crema de brânză, legătura de pătrunjel și un praf de piper. Adăugați coaja rasă de la o lămâie și zeama de la 1½ lămâi. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă câteva minute, în timp ce spălați ridichile, le tăiați în două și le aranjați pe marginea unui bol pentru servit. Când ați obținut un amestec omogen, transferați-l în bol. Puteți pune pateul în frigider ca să se întărească puțin, dar eu îl prefer ceva mai moale. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin, apoi duceți-l la masă împreună cu pâinea caldă și o jumătate de lămâie pe care s-o stoarceți deasupra.

SPARANGHEL Întoarceți sparanghelul.

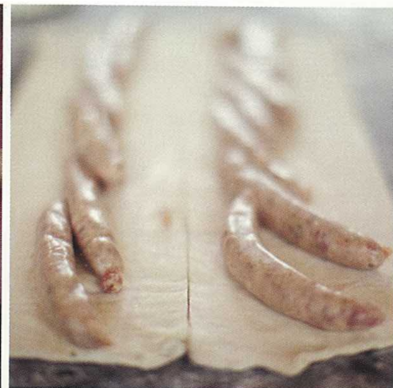
SALATĂ Răsturnați năsturelul pe un platou. Tocați mărunt 4 cepe murate mari și împrăștiați-le peste năsturel. Tăiați para în felii subțiri, rotunde, fără să scoateți mijlocul cu sâmburi, apoi tăiați rondelele sub formă de bețișoare și puneți-le peste ceapă și năsturel. Asezonați cu ulei de măsline extravirgin după gust și cu câte un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, cu o jumătate de lămâie pentru stors deasupra.

SPARANGHEL Stropiți vârfurile cu puțin ulei de măsline extravirgin și cu zeama de la ½ lămâie. Scuturați tigaia, asezonați ușor, apoi răsturnați sparanghelul pe un platou pentru servit. Duceți-l la masă împreună cu o bucată de brânză Lancashire pentru ras deasupra.

RULOURI CU CÂRNAȚI Dacă rulourile s-au rumenit și sunt gata, scoateți-le din cuptor. Altminteri, mai lăsați-le până când preparați desertul.

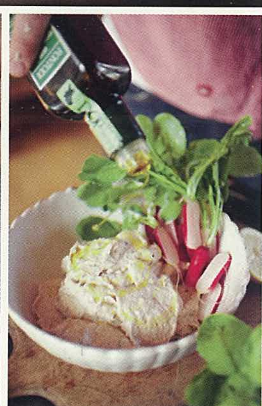
DESERT Tăiați căpșunile felii și puneți-le într-un bol, cu o lingură cu vârf de zahăr. Radeți deasupra coaja de portocală și stoarceți zeama de la ½ portocală. Adăugați 2 lingurițe de pastă sau extract de vanilie, apoi zdrobiți totul cu o furculiță. Turnați un strop de Pimm's și amestecați din nou. Puneți 2 linguri de iaurt sau crème fraîche pe un platou și întindeți bine pe toată suprafața, adăugând amestecul de căpșuni. Sfărâmați deasupra bezelele, amestecați, presărați niște frunze de mentă și duceți desertul la masă, împreună cu restul bezelelor, pe care le veți sfărâma chiar înainte de servire.

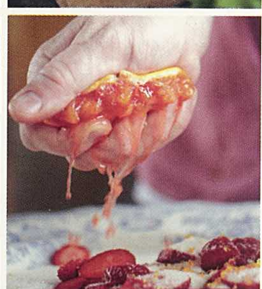
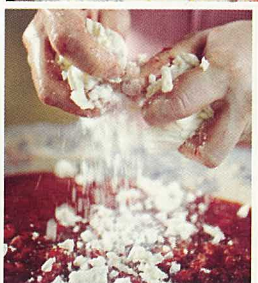
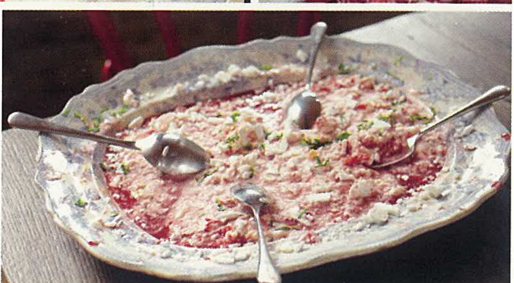
SERVIRE Scoateți rulourile cu cârnați din cuptor, aranjați-le pe un platou și duceți-le direct la masă, împreună cu niște muștar englezesc.

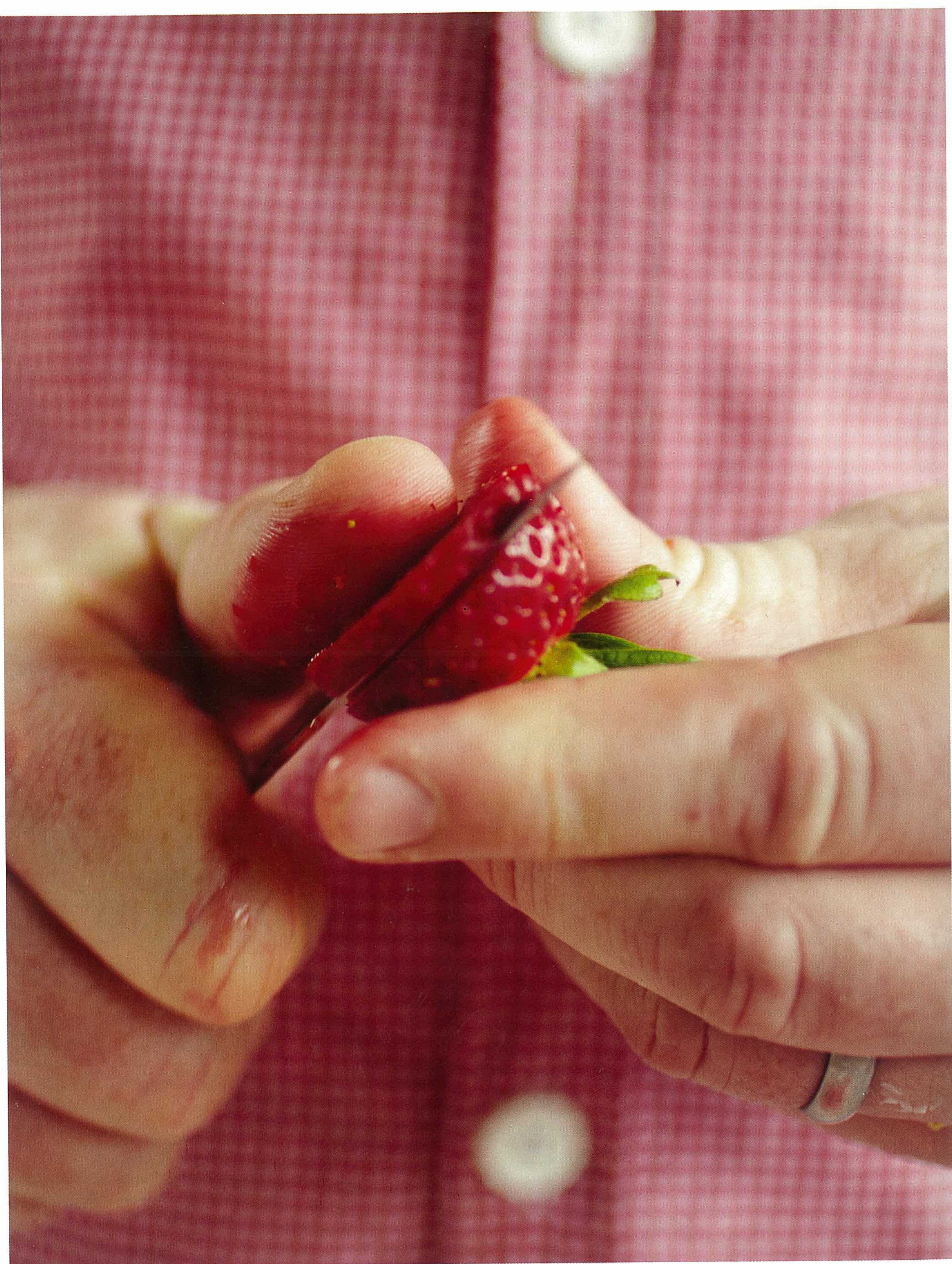



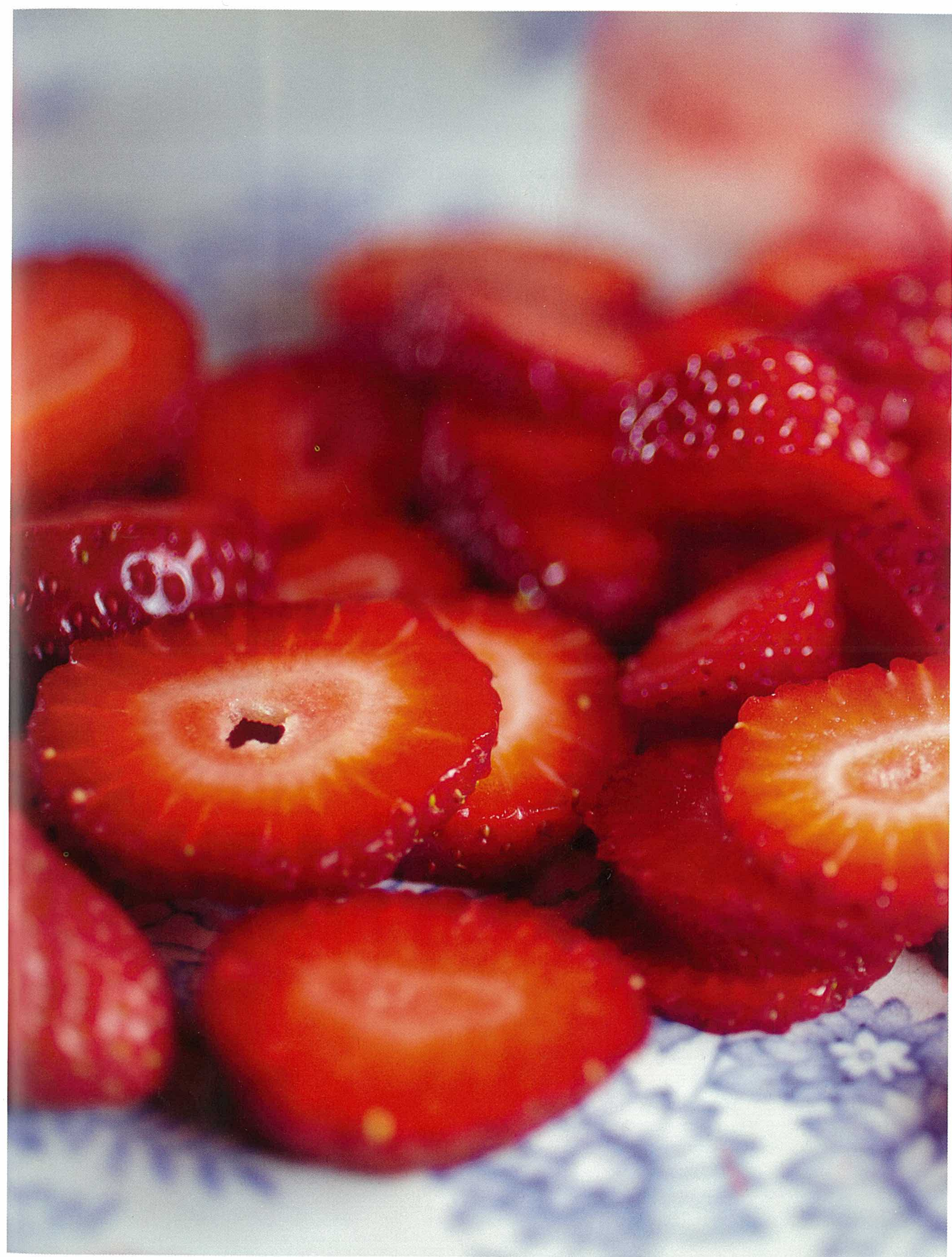








ROATĂ DE CÂRNAȚI

PIURE CU HREAN

SALATĂ DE MERE

SOS DE PRAZ ȘI SALVIE

MERE UMPLUTE

4–6 PORȚII



ROATĂ DE CÂRNAȚI (CATHERINE WHEEL SAUSAGE)

2 pachete a câte 6 cârnați înșiruiți, de bună calitate (aproximativ 400 g)
3 fire de salvie proaspătă

SOS

2 fire de praz
câteva fire de salvie proaspătă
un cub concentrat de supă de pui ecologic
o lingură cu vârf făină simplă
200 ml cidru de bună calitate

PIURE CU HREAN

800 g cartofi
o bucată mare de unt
2 lingurițe cu vârf pastă de hrean

SALATĂ DE MERE

4 bucăți biscuiți crocanți din multicereale
50 g cremă de brânză
o lămâie
un măr mic
50 g năsturel spălat

ASEZONARE

ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

MERE UMPLUTE (4 sau 6 porții)

4 mere mici (sau 6, dacă aveți 6 oameni la masă)
un ou
100 g zahăr tos auriu
100 g caise uscate
100 g migdale decojite
opțional: lichior Cointreau pentru stropit, smântână sau iaurt natural pentru servire

SERVIRE

un borcan de muștar englezesc
cidru rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mic. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

ROATĂ DE CÂRNAȚI Mototoliți sub jetul de apă o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Derulați pe ea membranele dintre cârnați și împingeți carnea ca să obțineți 2 cârnați lungi. Rulați-i pe amândoi sub forma unei roți mari. Fixați-i cu ajutorul unor țepușe din lemn (). Alegeți frunzele de salvie și strecurați-le în golurile rămase. Stropiți cârnații cu ulei de măsline și frecați-i ca să-l absoarbă. Ridicați hârtia cu cârnați și puneți-o într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați hârtia care atârnă. Spălați-vă pe mâini. Introduceți tava sub grillul cuptorului, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când cârnații încep să se rumenească.

MERE UMPLUTE Curățați merele de miezul cu sâmburi, apoi găuriți-le în mijloc. Puneți oul în robotul de bucătărie și adăugați 100 g zahăr tos auriu, 100 g caise uscate și 100 g migdale decojite (ușor de memorat!) Amestecați-le în robot. Umpleți merele cu acest amestec, împingând ca să ajungă până la fund. Dacă v-a rămas umplutură, întindeți-o pe fundul unui vas de pământ care poate fi folosit în cuptorul cu microunde și în care merele încap fix. Așezați merele deasupra și puneți-le la microunde pentru 10 minute, la putere maximă, neacoperite.

SOS Puneți pe foc mic o tigaie mare cu capac.

PIURE CU HREAN Măriți focul sub cratița mare. Tăiați cartofii în bucăți de 1 cm, puneți-i în cratiță și turnați apă clocotită cât să-i acopere (păstrați restul de apă pentru mai târziu). Presărați sare și puneți capacul.

SOS Spălați tocătorul. Curățați cele două fire de praz, înjumătățiți-le pe lungime și clătiți-le. Tăiați-le în felii de 1 cm grosime și adăugați-le în tigaia goală, cu puțin ulei de măsline și niște apă clocotită. Puneți capacul și fixați focul la nivel mediu. Amestecați din când în când.

ROATĂ DE CÂRNAȚI Probabil că au trecut deja cele 10 minute. Scoateți tava din cuptor, întoarceți cârnații și puneți tava la loc, pe raftul de sus.

SALATĂ DE MERE Rupeți biscuiții în bucățele de mărimea unei îmbucături. Întindeți pe fiecare puțină cremă de brânză, cu dosul unei lingurițe. Aranjați bucățelele pe marginea unui platou. Radeți deasupra fin coaja de la ½ lămâie și presărați puțin piper negru. Tăiați baza mărului, apoi tăiați-l în rondele cât mai subțiri. Puneți rondelele una peste alta și tăiați-le bețișoare. Stoarceți deasupra zeama de la jumătatea de lămâie pentru a împiedica oxidarea mărului, apoi amestecați.

SOS Tăiați mărunt salvia și amestecați-o cu prazul. Adăugați concentratul de supă de pui fărâmițat și o lingură cu vârf de făină. Amestecați și adăugați 200 ml cidru. Lăsați-l să sfârâie, apoi turnați 200 ml apă clocotită. Micșorați focul și lăsați sosul să scadă până la consistența dorită.

SALATĂ DE MERE Puneți grămăjoare de năsturel printre bucățelele de biscuiți. Împrăștiați deasupra mărul cu sos. Puneți într-o parte cealaltă jumătate de lămâie pentru stors, stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

MERE UMPLUTE Scoateți vasul cu mere din cuptorul cu microunde. Dacă umplutura s-a revărsat, împingeți-o la loc cu o lingură. Mutați tava cu cârnați pe raftul de jos al cuptorului și puneți merele pe raftul de sus pentru câteva minute, ca să se caramelizeze sub grill.

PIURE CU HREAN Scurgeți cartofii într-o strecurătoare, puneți-i la loc în cratiță și zdrobiți-i, împreună cu o bucată mare de unt și câte un praf de sare și de piper. Încorporați 2 lingurițe cu vârf de pastă de hrean și duceți piureul la masă.

MERE UMPLUTE Turnați smântâna într-o cană pentru servit. Când merele sunt rumene scoateți-le din cuptor. Dacă vreți un efect spectaculos, stropiți-le cu puțin Cointreau și aprindeți alcoolul cu un chibrit. După ce flacăra s-a stins, turnați smântână peste mere.

SERVIRE Puneți cârnații pe un tocător și duceți-i la masă împreună cu sosul. Puneți alături un vas cu muștar englezesc și împărțiți mâncarea. Turnați în pahare niște cidru rece.











GUSTĂRI ÎN STIL SPANIOL

6 PORȚII



TORTILLA, CÂRNAȚI CHORIZO GLAZURAȚI, BRÂNZĂ MANCHEGO ȘI MEZELURI CU MIERE, ARDEI UMPLUȚI, RULOURI DE ANȘOA



TORTILLA
250 g cartofi noi mici
o ceapă roșie mică
o linguriță semințe de fenicul
2 căței de usturoi
½ legătură mică de rozmarin proaspăt
8 ouă
o mână mare de rucola gata spălată, pentru servire

CHORIZO
250 g cârnați chorizo semiafumați, de bună calitate
2 căței de usturoi
4 linguri oțet de vin roșu
o lingură miere lichidă

ARDEI
100 g Manchego (brânză de oaie)
o pâine ciabatta
50 g migdale decojite
o legătură mică de cimbru proaspăt
oțet de vin roșu
un borcan (450 g) de ardei întregi

MANCHEGO
100 g brânză Manchego
100 g mezeluri spaniole afumate, precum pata negra
miere lichidă pentru stropit
cafea instant sau măcinată, de bună calitate
o mână de măsline negre
opțional: câteva fire de cimbru sau oregano proaspăt

ANȘOA
100 g anșoa marinată sau asezonată, de la raionul de produse congelate
câteva fire de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
o lămâie
150 g roșii cherry
boia afumată pentru presărat

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE
o sticlă de apă carbogazoasă
o portocală
o sticlă rece de vin de Xeres sec

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți pe foc iute o tigaie medie, care poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de circa 26 cm), și o tigaie mică pe foc scăzut. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

TORTILLA Tăiați cartofii în bucățele de 1 cm. Puneți-i în tigaia medie, cu puțin ulei de măsline, și amestecați. Tăiați ceapa roșie în două, curățați-o de coajă și tocați-o mai mare. Când cartofii au prins culoare, adăugați ceapa în tigaie, împreună cu semințele de fenicul, și amestecați bine. Ocupați-vă de celelalte treburi, dar nu uitați să mai amestecați cartofii din când în când.

CHORIZO Tăiați cârnații chorizo în rondele de 2 cm grosime. Puneți-le în tigaia mică, adăugând un strop de ulei de măsline, și amestecați din când în când, până când cârnații devin rumeni și crocanți.

ARDEI Îndepărtați coaja brânzei, apoi sfărâmați-o în robot împreună cu o mână de ciabatta ruptă în bucăți, 50 g migdale decojite, frunzele de cimbru, câte un praf de sare și de piper și puțin oțet de vin roșu. Când ați obținut firimituri fine, umpleți ardeii cu acest amestec (nu e nevoie să-i îndesați prea tare), apoi puneți-i într-un vas de copt. Presărați-i cu firimiturile rămase. Adăugați firele de cimbru care v-au rămas, stropiți-i cu puțin ulei de măsline, apoi puneți-i sub grillul cuptorului, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute. Rupeți în două restul de pâine ciabatta și duceți-o la masă.

MANCHEGO Puneți feliile de mezel pe un tocător, alături de o bucată mare de brânză Manchego. Picurați puțină miere peste brânză, apoi presărați-o cu un praf de cafea măcinată. Adăugați peste mezeluri o mână de măsline negre și câteva frunze de cimbru sau oregano, dacă doriți. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin, presărați cu puțin piper și duceți totul la masă.

CHORIZO Zdrobiți ușor 2 căței de usturoi nedecojiți, cu podul palmei sau cu fundul unei cratițe, și puneți-i în tigaie.

TORTILLA Cartofii trebuie să fie deja aurii, așa că micșorați focul. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, și majoritatea frunzelor de rozmarin. Amestecați. Asezonați cu un praf de sare și de piper.

CHORIZO Scurgeți cu atenție aproape toată grăsimea, lăsând cam o lingură. Adăugați oțetul de vin roșu și mierea; lăsați să scadă, astfel încât să obțineți un sos foarte lipicios. Supravegheați și scuturați tigaia din când în când, ca să nu se prindă de fund.

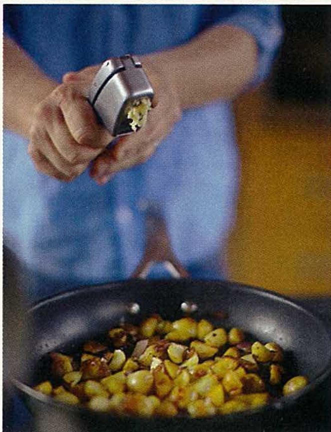
TORTILLA Gustați amestecul de cartofi ca să vedeți dacă e suficient de condimentat, apoi spargeți ouăle direct în tigaie și amestecați ușor cu o lingură de lemn, astfel încât să obțineți un efect marmorat. Măriți focul la mediu. Când ouăle încep să se prindă, presărați restul frunzelor de rozmarin și puneți tigaia sub grill, pe raftul de sus, pentru 3–5 minute sau până când felul este gata, pufos și auriu.

ANȘOA Puneți fileurile de anșoa într-un bol pentru servire. Tocați mărunt câteva fire de pătrunjel și presărați-le deasupra. Adăugați coaja rasă fin de la ½ lămâie și câțiva stropi de ulei de măsline extravirgin. Tăiați în două roșiile cherry și așezați-le lângă anșoa, împreună cu un mănunchi de scobitori, pentru ca fiecare să-și ruleze propriile „frigărui". Adăugați un praf de boia și duceți bolul la masă.

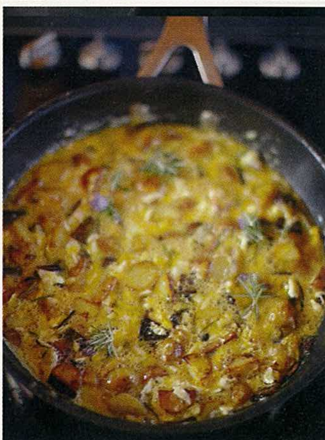
SERVIRE Duceți la masă tortilla și ardeii umpluți. Așezați lângă tortilla o mână mare de rucola. Duceți și tigaia cu cârnații chorizo lipicioși. Serviți alături de o cană cu apă carbogazoasă cu gheață, umplută cu felii de portocale, și cu o sticlă rece de vin de Xeres sec.

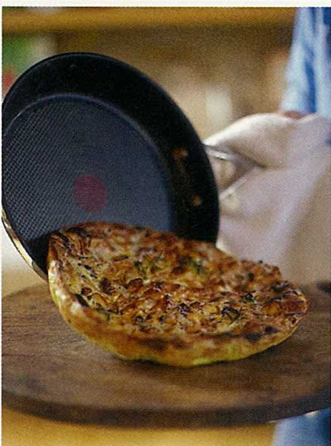









ANTRICOT MAROCAN DE MIEL

4–6 PORȚII



LIPII, CUȘCUȘ CU VERDEȚURI
ARDEI UMPLUȚI, SUC DE RODII



MIEL
2 antricoate de miel cu câte 8 coaste, fără grăsime
o nucșoară întreagă pentru ras
o linguriță chimion măcinat
o linguriță boia dulce plus încă puțin pentru presărat deasupra
o linguriță cimbru uscat
o lămâie

CUȘCUȘ
200 g cușcuș
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mare de pătrunjel proaspăt cu frunza lată sau de mentă
o lămâie

GARNITURI
un pachet de lipii
o lingură cimbru sau oregano uscat
250 g iaurt natural
o linguriță cu vârf de pastă harissa
200 g humus
½ lămâie

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

ARDEI UMPLUȚI
60 g brânză bună pentru topit, precum Cedar sau Fontina
8 ardei roșii mici, din borcan

BĂUTURĂ
cuburi de gheață
câteva fire de mentă proaspătă
½ lămâie
o rodie
o sticlă de apă carbogazoasă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie mare pe foc mediu. Puneți în cuptor o tavă pentru friptură și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

MIEL Pe o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea, așezată pe o planșetă, puneți bucățile de carne și tăiați-le în jumătate, astfel încât să obțineți 4 antricoate de miel. Crestați rapid în zigzag suprafața fiecărei bucăți, apoi radeți fin deasupra ½ nucșoară și presărați chimion, boia și cimbru. Frecați antricoatele ca să se îmbibe cu arome, apoi puneți-le în tigaia încinsă, cu un strop de ulei de măsline. Aruncați hârtia. Rumeniți carnea pe toate părțile timp de vreo 5 minute, întorcând-o din când în când, în timp ce vă ocupați de celelalte treburi.

CUȘCUȘ Răsturnați cușcușul într-un bol mare, adăugând un strop de ulei de măsline și apă clocotită cât să-l acopere. Asezonați-l cu un praf de sare, acoperiți-l cu o farfurie și puneți-l deoparte pentru câteva minute.

GARNITURI Așezați lipiile pe un tocător. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați-le cu sare și cu cimbru sau oregano uscat. Mototoliți și umeziți o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Așezați deasupra lipiile, una peste alta, înfășurați-le în hârtie, apoi puneți-le în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încălzească.

MIEL Verificați dacă e gata carnea. Când s-a rumenit, transferați-o în tava încinsă, cu oasele în sus, și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus. Lăsați-o 14 minute dacă vreți ca friptura să fie mediu făcută, ceva mai puțin dacă o doriți în sânge și mai mult dacă vreți să fie bine făcută. Cam după 7 minute, întoarceți antricoatele. Clătiți tigaia în care ați prăjit carnea și ștergeți-o cu un șervet, apoi puneți-o pe foc mic.

BĂUTURĂ Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă mare. Striviți câteva fire de mentă proaspătă și adăugați-le în carafă, împreună cu zeama de la ½ lămâie. Puneți o strecurătoare peste carafă, tăiați rodia în două și stoarceți ambele jumătăți, astfel încât toate bobițele să se spargă și tot sucul să se adune în carafă. Aruncați ce rămâne în strecurătoare. Completați cu apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

ARDEI UMPLUȚI Împărțiți brânza în 8 felii și puneți câte o felie în fiecare ardei.

MIEL Întoarceți antricoatele, scuturați ușor tava și adăugați un praf de sare. Puneți tava înapoi în cuptor.

CUȘCUȘ Curățați de semințe ardeiul iute și tocați-l mărunt. Mărunțiți fin majoritatea frunzelor de pătrunjel sau de mentă (păstrați cam o mână de frunze). Luați farfuria de pe cușcuș, adăugați pătrunjelul și ardeiul iute tocat, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie. Amestecați și afânați cu o furculiță. Gustați și mai adăugați condimente, după gust, apoi duceți cușcușul la masă.

GARNITURI Puneți iaurtul într-un bol și încorporați pasta harissa. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și adăugați câteva din frunzele de pătrunjel păstrate. Puneți humusul pe o farfurie, faceți o adâncitură la mijloc și picurați ulei de măsline extravirgin. Adăugați câte un praf de sare și de piper, puțină zeamă de lămâie și un praf de boia. Duceți garniturile la masă.

ARDEI UMPLUȚI Picurați ulei de măsline în tigaia folosită pentru miel, apoi adăugați ardeii. Căliți-i doar 1½-2 minute; stingeți focul când brânza s-a topit. Rapid și delicios!

MIEL Scoateți antricoatele din cuptor și lăsați-le pe un tocător pentru câteva minute.

SERVIRE Răsturnați ardeii pe o farfurie și presărați-i cu frunze de pătrunjel sau mentă. Scoateți lipiile din cuptor. Presărați carnea de miel cu restul de pătrunjel și așezați alături lămâia tăiată felii. Duceți totul la masă și savurați!













MIEL DE PRIMĂVARĂ

PLATOU DE LEGUME

SOS DE MENTĂ

SOS CHIANTI

FONDUE DE CIOCOLATĂ

4–6 PORȚII



MIEL
un antricot de miel cu 8 coaste, fără grăsime
2 bucăți mușchi de miel din zona gâtului (aproximativ 250 g)
3 fire de rozmarin proaspăt
2 cățel de usturoi
o linguriță muștar Dijon
oțet de vin alb
300 g roșii cherry pe vrej

SOS CHIANTI
4 felii bacon afumat
2 fire rozmarin proaspăt
o lingură cu vârf făină simplă
½ pahar de vin roșu

LEGUME
500 g cartofi noi mici
250 g morcovi mici
o legătură mentă proaspătă (tulpini)
un cub concentrat supă de pui ecologic
200 g fasole verde fideluță
200 g fasole verde lată
½ varză creață
200 g mazăre congelată
un cub de unt
½ lămâie

SOS DE MENTĂ
o legătură mentă proaspătă (frunze)
4 linguri oțet de vin roșu
o lingură zahăr tos auriu

ASEZONARE
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru

FONDUE
100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
o linguriță pastă sau extract de vanilie
100 ml lapte
4–6 mâini fructe (mango, căpșuni, ananas)

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie mare și o cratiță mare pe foc iute. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

MIEL Tăiați în două antricotul de miel, asezonați cu sare și piper, apoi puneți carnea în tigaie, cu puțin ulei de măsline.

LEGUME Spălați cartofii și îndepărtați capetele morcovilor. Adăugați totul într-o cratiță mare, împreună cu un praf de sare. Rupeți frunzele de mentă și puneți-le deoparte pentru sos. Adăugați în cratiță mănunchiul de tulpini (nu-l desfaceți). Turnați apă clocotită cât să acopere legumele și adăugați cubul concentrat de supă. Puneți capacul.

MIEL Picurați ulei de măsline peste mușchiul de miel și asezonați-l. Întoarceți antricoatele, apoi adăugați în tigaie cele două bucăți de mușchi. Rumeniți capetele cărnii și întoarceți fiecare bucată atunci când e cazul, astfel încât să se rumenească pe toate părțile.

Alegeți frunzele de pe 3 fire de rozmarin și puneți-le într-un mojar, cu un praf de sare și de piper. Curățați usturoiul, adăugați-l în mojar și zdrobiți totul bine. Întoarceți carnea de miel. Puneți în mojar și muștarul Dijon, câteva linguri ulei de măsline și puțin oțet de vin alb. Amestecați.

Verificați dacă mielul e rumenit peste tot, apoi transferați-l într-o tavă pentru friptură cu ajutorul unui clește. Scurgeți aproape toată grăsimea din tigaie, apoi puneți-o pe foc foarte mic pentru a prepara sosul. Întindeți peste miel amestecul din mojar și așezați deasupra roșiile cu vrej. Amestecați, astfel încât totul să se impregneze bine cu condimente. Presărați sare și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus; lăsați-o 14 minute dacă vreți ca friptura să fie mediu făcută, mai puțin dacă o doriți în sânge și mai mult dacă vă place bine făcută. Întoarceți antricoatele după 7 minute.

SOS CHIANTI Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-l în tigaie.

SOS DE MENTĂ Tocați mărunt frunzele de mentă și adăugați-le în mojar, fără să-l mai spălați. Zdrobiți-le, adăugați oțetul de vin roșu, zahărul tos, un praf de sare și 2 linguri din apa în care au fiert legumele. Amestecați totul cu pisălogul, gustați, apoi adăugați un strop de ulei de măsline. Duceți sosul la masă împreună cu o lingură.

SOS CHIANTI Măriți focul de sub tigaia cu bacon și puneți frunzele de rozmarin. Adăugați făina, vinul roșu și câteva polonice din apa în care au fiert legumele.

LEGUME Îndepărtați capetele păstăilor, apoi tăiați fasolea lată cu un dispozitiv special sau într-un anumit unghi, în bucăți de 1 cm. Tăiați varza creață în două, îndepărtați frunzele exterioare, apoi aruncați cotorul. Tăiați varza în felii subțiri. Adăugați în cratiță varza, fasolea și mazărea, amestecați și puneți capacul.

MIEL Întoarceți carnea. Dacă roșiile se rumenesc prea tare, așezați carnea astfel încât să le acopere.

SOS CHIANTI Adăugați o lingură din apa în care au fiert legumele, dacă e nevoie.

FONDUE Zdrobiți tableta de ciocolată, în ambalaj, apoi desfaceți-o și puneți-o într-un bol mic pentru microunde, împreună cu pasta sau extractul de vanilie, un praf mic de sare și laptele. Puneți-o în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 1½ minute, lăsați-o să stea câteva secunde, amestecați, apoi puneți-o din nou în cuptor pentru încă 1 minut. Între timp, tocați toate fructele în bucățele și felii cât o înghițitură și așezați-le pe un platou. Scoateți bolul din cuptor și amestecați până când se topește toată ciocolata, apoi așezați bolul pe platou și duceți-l la masă.

MIEL Când au trecut cele 14 minute, scoateți carnea din cuptor și lăsați-o să stea un minut.

LEGUME Scurgeți legumele într-o strecurătoare, apoi puneți-le din nou în cratiță. Stropiți-le bine cu ulei de măsline extravirgin, adăugați un praf de sare și de piper și un cub de unt. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie și amestecați bine. Răsturnați legumele pe un platou mare pentru servit și duceți-le la masă.

SOS CHIANTI Gustați sosul și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi turnați-l într-o sosieră și duceți-l la masă.

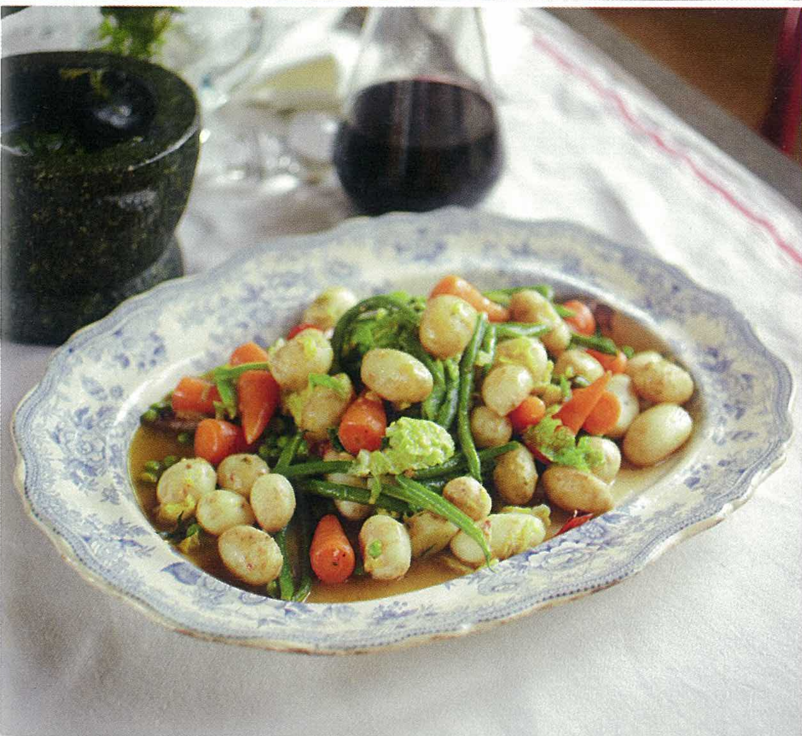
SERVIRE Tăiați antricoatele de miel în bucăți a câte o coastă și feliați mușchiul. Așezați carnea pe un platou. Transferați majoritatea roșiilor cherry pe platou, peste miel, iar restul zdrobiți-le și amestecați-le cu zeama de la friptură. Adăugați ulei de măsline extravirgin, amestecați și serviți.





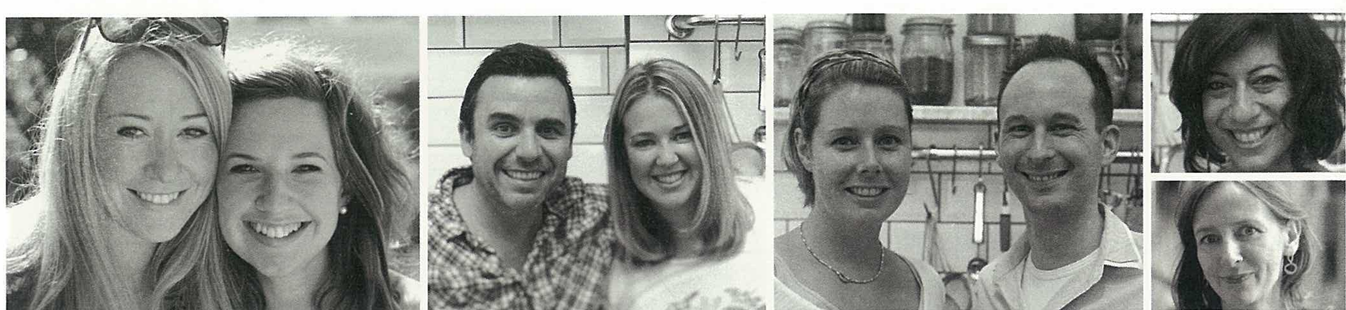




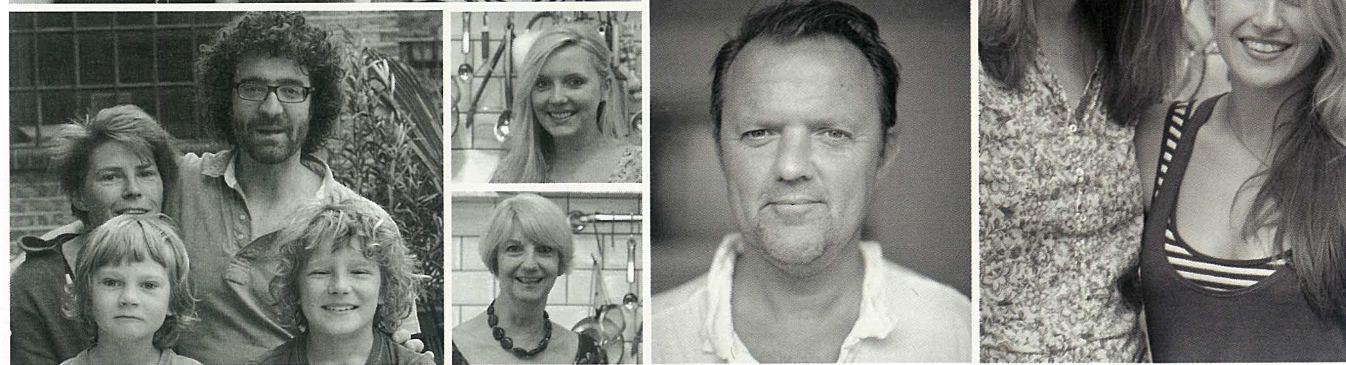








MIXWELL
FUNDAMENTALS



MULȚUMIRI

Această listă devine tot mai lungă cu fiecare an, dar, ca de obicei, fac tot ce-mi stă în putință ca să nu las pe nimeni pe dinafară. Dacă totuși uit pe cineva, îl rog frumos să mă ierte și să-mi dea de știre, ca să apară în următoarea ediție! În primul și-n primul rând, îi mulțumesc frumoasei și răbdătoarei mele soții, Jools, care e dispusă să ia masa cu mine chiar și atunci când ajung acasă mai târziu decât era prevăzut. Te iubesc. Le mulțumesc copiilor mei, Poppy, Daisy, Petal și... (încă nu l-am cunoscut!), pentru că sunt niște omuleți atât de amuzanți, interesanți și minunați. Mulțumiri și multă dragoste părinților mei și, firește, lui Gennaro Contaldo.

Dragului meu prieten, „lordul" David Loftus, care e un fotograf extraordinar: te-ai întrecut pe tine însuți și de data asta. A fost tare greu să aleg dintre fotografiile tale minunate. Multă dragoste.

Mii de mulțumiri și multă dragoste echipei mele creative și pline de energie, care mă susține întotdeauna. Mi-ați împărtășit entuziasmul pentru această carte și, ca de obicei, ați făcut o treabă incredibilă: minunatelor Ginny Rolfe, Anna Jones, Sarah Tildesley, Georgie Socratous și micuței Christina „Scarabooch" McCloskey. Multă dragoste tovarășilor mei Pete Begg și Daniel Nowland și, firește, superbelor doamne Claire Postans, Bobby Sebire, Joanne Lord, Helen Martin, dar și Laurei Parr pentru că a supravegheat detaliile privind nutriția. Chiar nu știu ce m-aș face fără voi. Îi salut totodată pe Abigail „Scottish" Fawcett, Becca Hetherston și Kelly Bowers pentru că m-au ajutat la testarea rețetelor.

Dragoste și mulțumiri fetelor harnice din echipa editorială: redactorul Katie Bosher și minunatele Rebecca „Rubs" Walker și Bethan O'Connor.

Salut și echipa de la Penguin, care a avut întotdeauna curajul să-mi susțină ideile nebunești. Mai ales dragilor mei prieteni John Hamilton, Lindsey Evans, Tom Weldon și Louise Moore – a fost o plăcere să lucrez din nou cu voi. De asemenea, mulțumiri noului meu coleg Alistair (Al, Aladdin, Aslan, Alsace) Richardson, care m-a ajutat cu designul acestei cărți. Mulțumiri și celorlalți membri ai echipei de la Penguin pentru că mențin lucrurile în mișcare și se descurcă atât de bine în condiții de stres: Nick Lowndes Juliette Butler, Janis Barbi, Laura Herring, Airelle Depreux, Clare Pollock, Chantal Noel, Kate Brotherhood, Elizabeth Smith, Jen Doyle, Jeremy Ettinghausen, Anna Rafferty, Ashley Wilks, Naomi Fidler, Thomas Chicken și tuturor colegilor lor – ați făcut o treabă extraordinară. De asemenea, multe mulțumiri minunatei Annie Lee, lui Helen Campbell și lui Caroline Wilding.

Există și o ediție digitală a acestei cărți, care conține multe lucruri în plus ca bonus. Mulțumiri din nou lui David Loftus, dar și lui Paul Gwilliams, pentru filmările minunate. Mulțumiri și lui Matt Shaw și Gudren Claire de la Fresh One pentru că au sortat materialul și l-au editat atât de frumos. Directoarea mea de marketing, minunata și inteligenta Eloise Bedwell, a muncit mult ca să pună la punct toate informațiile digitale, așa că îi mulțumesc din suflet.

Domnului John Jackson, CEO, directorului executiv Tara Donovan și managerului Louise Holland („Yoda", „M" sau „Șefa personalului", așa cum e cunoscută în America) și echipelor lor – le mulțumesc foarte mult, pentru că ceea ce fac este extraordinar. La fel de mult îi mulțumesc și echipei mele personale, care e absolut fantastică în felul în care reușește să aibă grijă de mine și să mă mențină pe drumul cel bun: Liz McMullan, Holly Adams, Beth Richardson, Paul Rutherford, Saffron Greening și Susie Blythe – vă mulțumesc. Restul echipei mele minunate lucrează enorm în fiecare zi, iar datorită ei munca e o plăcere. Mulți dintre colegi au testat rețetele din această carte (pe pagina alăturată găsiți câteva poze cu ei); îi aplaud pentru că mi-au oferit un feedback atât de valoros. Sunteți grozavi!

De asemenea, multă dragoste și mii de mulțumiri minunatei echipe TV care apare alături de mine pe pagina precedentă. M-ați ajutat să transform această carte într-un serial extraordinar și ne-am distrat de minune. Minunatei mele echipe de la Fresh One: Zoe Collins și Jo Ralling, Roy Ackerman, Martha Delap, Emily Taylor, Kirsten Rogers, Gudren Claire, Lou Dew, Esub Miah și Alex Gardiner. Și o altă echipă superbă: Luke Cardiff, Dave Miller, Olly Wiggins, Paul Gwilliams (mulțumesc pentru poze), Mike Sarah, Godfrey Kirby, Daryl Higgins, Andy Young, Pete Bateson, Jeff Brown și Chris Stevens – sunteți cu adevărat cei mai buni. Le mulțumesc și fetelor mele extraordinare de la bucătărie care au contribuit pentru ca filmările să meargă atât de bine. De asemenea, le mulțumesc lui Kate McCullough, Almir Santos și echipei de montaj, Jen Cockburn, Jackie Witts, Barbara Graham, Steve Flatt și Mike Kerr.

Și, firește, multe mulțumiri familiei Forster. Ultimul lucru de care avea nevoie Jools, însărcinată cu al patrulea copil, era să fotografiez rețetele dintr-o carte întreagă în bucătăria noastră. Prin urmare, am avut mare noroc că mi-au permis să le invadez casa lor frumoasă ca să gătesc zile întregi. Crispin, care este de câțiva ani tâmplarul meu preferat, a fabricat masa din această carte special pentru mine. Îți mulțumesc, prietene, și îmbrățișări calde Gemmei și celor doi băieți, Jago și Felix. Fiecare minut a fost o plăcere.

INDICE

Paginile redate cu caractere **îngroșate** conțin ilustrații.
v indică o rețetă vegetariană

C

D

E

F

G

H

I

Î





R

Ț

U

V

Y

Z

